

《法鼓全集光碟版》第八輯 第五冊 之二

《平安的人間》

自序

法鼓山推動「建設人間淨土」的社會運動，是以心靈環保為主軸，以安心、安身、安家、安業的四安為行動；又以提倡禮儀環保、生活環保、自然環保，來配合心靈環保，成為四環運動，以促進人間社會的平安快樂。

本書的集成，是出於法鼓文化編輯群的確定，所收的十二篇文章，均曾見於《人生》月刊，其中二、五、七的三篇，是以「別冊」的形式，隨刊夾頁附贈，其餘九篇，都是在《人生》專欄「寶鏡無境」中刊出。

本書的文章，依其性質的類別，分為三部分：1.四安，2.生命的教育，3.面對未來。都是我在臺灣及美國各地所做的演講內容，講出之時，未想到要出書，故僅有主題及子題，講完之後，如果有人覺得還值得筆錄成稿，經過我親自刪削、增補、修潤，便交給雜誌的編輯部門備用，如果無人代為整理，講過我就忘了。因此，我要感謝為我整理演講稿的菩薩們。

本書的字數不多，經歷的時間則不是很短，從一九九三年三月二十日，在臺灣高雄市講出「開發人人心中的光明」，至一九九六年十一月九日，在美國紐澤西州講出「如何因應嶄新的二十一世紀」，大約三年又七個多月。但實際我的演講場次，當然要多得很多，本書所見，乃是其中比較精彩的部分。

我的演講，是人性化的問題探討，是用正確的佛法，來為人間常常發生的紛擾及苦惱，提出紓解的看法和作法。我是把佛教的理論及信仰，轉變成為人人能懂，也都人人會用的觀念及方法。雖然我所提供的觀念及方法，不是魔術棒，不是萬靈丹，但對許多人，的確很有用，而且很好用。這當然不是我聖嚴有什麼能耐，而是佛法本來就有這種功能。

一九九九年是法鼓山推出平安運動的平安年，本書的出版，對於我們，不僅可作為一項紀念的禮物來奉獻，也希望它能擔負起一份平安運動的任務。

一九九八年十一月二十二日於紐約

安定人心·安定社會

一般人時常要求「安全」與「安定」的保障，總是希望環境給我們安全，給我們安定，如果環境沒有任何安全措施，就會覺得沒有安全感；如果生活上沒有充裕的物質條件，同樣也會覺得不安定。

我們每個人與社會的關係，就像人與環境是互相依存，互相影響的。環境可以影響人，人也影響環境。可是究竟是誰來影響環境呢？答案是：每個人都能影響環境，甚至於一個念頭、一句話、一舉一動，都足以影響整個社會。

或許有人認為平民百姓的力量不夠，必須由大人物來登高一呼，才有力量。事實上，大人物有大人物的力量，小人物有小人物的影響力，大人物的力量也是根據一般人的需求，匯集成他們的聲音和他們的力量；而且，大人物所掌握的也只有他個人影響所及的範圍；可是大眾集體的力量，卻是一股巨大且足以影響整體社會的力量。因此，只要每個人心念一轉或是心理某種觀念一改變，社會便會受到不同的影響，如果再加上身體力行所表現出來的行為，所產生的影響力就會更大了。

既然個人和社會是互動的，所以社會的態度或社會的風氣，也會使每一個人隨之轉變。但社會風氣又是從何而來？有時候是更大的環境所造成的，例如日本、美國、歐洲社會發生什麼樣的流行，常常很快就被引進臺灣，甚至造成所向披靡的風潮，有些不好的風氣，也會透過這種模式被帶到臺灣來。

雖然說「社會影響我們，我們被社會影響」，但站在宗教教育的立場，人是可以不受環境影響而變壞，反而可以因為信仰的薰陶而變好，進而影響社會。一般人說：「江山易改，本性難移。」但宗教教育的精神，是不會對任何人失望，也不會對任何情況絕望。

心淨則國土淨

《維摩經》說：「隨其心淨，則佛土淨」，《大乘起信論》說：「心生則種種法生」，意思是說，當人的內心清淨時，他所看到的環境便是清淨的，心所嚮往的、心想要完成的，也一定會完成；例如「心靜自然涼」，當心安靜下來時，體溫就不會升高，會比較耐得住悶熱。

所以，如果內心能夠清淨，對環境、社會的感受，就會大不相同；如果心不清淨，充滿了不平、忿怒、仇恨、嫉妒與不滿，所看到的人，都覺得是壞人，碰到任何事都會覺得討厭，這全都是因為

心不清淨，所以看到任何現象就會引起自身的煩惱。如果心能安定，那麼所看到的社會，也會讓人感到安心。

今天的社會風氣，處處顯示出人心的苦悶，以及得不到安定感的困境。多數人以為要謀求人心的安定，先要從改善生活做起，所以期望用政治、經濟、法律來改善社會環境，也就是希望人人有飯吃、有屋住、有衣服穿，進一步希望建立良好的政治、經濟措施以及完善的法律制度來保障人民；因此，歷來政治家、教育家、宗教家、企業家們站在不同角度、不同立場，都紛紛提供他們的力量，貢獻不同的才能，期望建立安定的社會。

因此，過去的人，為了國家、民族、社會而努力奉獻，心中就找到安定的力量。但現代人對國家、民族、社會的意識已逐漸淡薄模糊，所以今天社會上很多人覺得自己茫茫然地一天過一天，不知道每天是為了什麼而忙，完全失去了生活的目標。其實，如果人心有所寄託，無論在任何情況下，心都能夠安定下來。所以說，救人必先救心。要使社會獲得真正的安定，仍要從人心的安定做起。

心不隨外境所轉

如何安心？最重要的就是不受外在環境影響。如果心不受環境所左右，那就是智者，心中必定自在安定。若心為環境所轉，必生煩惱。例如過於強烈的欲望將因無法滿足而產生忿怒，隨之而來的挫折，又會帶來恐懼與猜疑；又例如人家謗你一句，就暴跳如雷；人家讚你一句，就洋洋得意；被人冤枉，就痛苦懊惱；被人恭維，就趾高氣揚。雖然這些反應都是人之常情，但這都是因為不能自我肯定，才會處處需要別人肯定自己。佛法教我們應該做到心不隨「境風」所動，也就是「八風吹不動」，所謂「八風」是指：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

當然，生活中難免出現逆境，我經常勸勉大家，處理棘手的問題時，應該坦然地面對它、接受它、處理它、放下它；也就是說，

遇到任何困難、艱辛、不平的情況，都不逃避，因為逃避不能解決問題，只有用智慧把責任擔負起來，才能真正從困擾的問題中獲得解脫。

為了達到內心的安定，我們應該要接受心靈環保的觀念，就是要少欲知足，知足常樂。雖然，在實際生活上不容易立刻做到，更不容易時時刻刻都做到，但是不妨每天練習著，慢慢一點一滴做著安心的工夫。

實踐心靈環保的方法有三種：

- （一）佛教的禪修念佛，能夠讓人心自然安定。
- （二）時時生起慚愧心，反省與悔過，就像儒家所說「吾日三省吾身」。其實一天反省三次還是不夠的，應該要時時刻刻知道我的心在做什麼。
- （三）經常以感恩心，面對生活環境中的每一個人及每一件事，全心奉獻服務，目的是為了報恩。

用這三種方法落實心靈環保，就可以隨時隨地安定自己的身心，成長自己的人格，也能為社會大眾，帶來安定的力量。

人間需要溫暖，社會需要關懷，人人若能自安己心，必然也能安定他人，所以大家必須攜手合作，共同建立一個安定的社會。

（一九九五年七月二十六日，講於臺北市政府警察局員工月會）

安身．安心．安家．安業

我不是科技的專家，也不是生理、營養、心理分析、家庭問題專家，更不是企業管理專家；我是以佛法來整合問題、疏導問題的

法師，站在佛教徒的立場，把對佛法的體驗，將人間所有身、心、環境的問題，做整體性的疏導，提供大家一些原則性的指導，以達成安心、安身、安家、安業的目的。

安誰——能夠安人必能安己

行菩薩道——尊重他人而安心安身

一般人總是先求安身，才求安心，也就是說，以為自己的身體得到安全的保障，內心才能安定下來；也認為自己應先求得安全的保障，然後再考慮到社會上其他的人。

但是學佛的人，一位菩薩道的修行者與實踐者，觀念恰好相反，是以安心來作為安身的基礎原則，以安人來完成自安的功德。

因為心安定了以後，身體自然也會安定。心理健康，身體即使有病也算是個正常健康的人；如果心不健康，身體再怎麼好，這個人也是有問題的，對社會、對家庭，都可能造成困擾。

如果能夠隨時隨地，以他人的安全、他人的安定、他人的幸福，以及他人的利益為首要考慮，你一定是個很安定的人，你的家人、親友，也都會因此而得到安全。

因此修行菩薩道的人，一定是捨己而利人，安心而安身。

如何安心？最重要的就是讓我們的心不受環境污染，也不因個人心念的蠢動而影響社會環境，這就是法鼓山所提倡的「心靈環保」。

如何安身？就是要落實法鼓山提出的「禮儀環保」，其中包括了心儀、身儀、口儀，要我們從語言、身體，乃至於面部的表情、動作，都表現出對他人的尊敬、尊重、感謝、感激與感恩。由於我

們對人真誠有禮貌，所得到的回響也一定是安定的、安全的，當然我們所處的環境就會是安全的。

身心平安——身心的平衡與安穩

身體不安的主要原因，是由於身體機能不平衡，佛法稱為「四大」——地水火風失調，也就是冷熱不調、飲食不調、睡眠不調、運動不足或運動過度、生活作息不規律等，這都會使我們的身體失衡。此外，不能夠控制內心的浮動，而造成種種心不由己、身不由己的狀況，也會使得身體的健康受損。

此外，外在的誘惑，環境的壓力，也會讓我們失去平衡。本來不想生氣結果生了氣，本來不想喝酒結果喝了酒，本來不想賭博結果卻賭博，本來不想暴飲暴食，為了克制煩惱就拼命地吃喝……，凡此種種，都是根源於內心的不平衡，最後終將演變成身體機能的失調。

平常生活中，當你發現心中有矛盾、痛苦、不平衡的時候，首先要注意你的呼吸，然後注意你的心在想什麼？然後把自己客觀化，觀察自己為什麼會生氣？生的是什麼氣？看一看你生氣時的呼吸如何？心臟跳動得如何？接下來注意你自己的感覺，是不是很不舒服？

也就是說，在內心不安定時，不妨馬上把心念移轉到觀照自己身體的種種反應，心情便會立刻平和下來。這種平衡與穩定身心的方法，非常有用，但是要經常練習。

所以，落實「心靈環保」，實際上就是運用佛法來調整我們的心；雖然不可能一下子就頓悟成佛，但至少可以用這些簡單的方法，使得身體平衡，心理平衡。

除此之外，當遇到重大困難，光是著急、痛苦，是沒有用的，應該提起心念，持誦阿彌陀佛、觀音菩薩聖號，祈求佛菩薩的護

佑，給你信心和力量。其實，當你念阿彌陀佛或觀世音菩薩聖號的時候，你的心情已經是平靜、穩定下來了。

安居樂業——家業的幸福與安全

家的定義是指同住在一起的人，我們每一個人都有家，也都有不同層次的家。有家就一定有眷屬，眷是眷愛、眷顧、親愛、親近、關懷、照顧的意思，對所屬的人眷顧、關愛，就叫眷屬。在家庭中，每一位成員應該互相照顧、關懷、勉勵，彼此相愛、相助，也一定要有責任、義務，以及倫理的分際關係。

現今一般家庭，都是由大家庭分出的小家庭，所以家庭的安定力，往往比較薄弱，夫妻間常常為了一丁點小事就吵架、鬧離婚。孩子稍微長大些，就開始叛逆，甚至離家出走。

如果我們能夠從一個小家庭、小家族，慢慢把範圍擴大，把所服務的機關、公司、團體，都當成是自己的家，如此一來，心量就會寬大，而不會老是圍繞著個人的小家庭而吵架、鬧意氣。

釋迦牟尼佛便告訴我們，要以如來的事業為家務，以一切眾生為眷屬，這樣的家，範圍就非常廣。在《維摩經》中，維摩詰菩薩是以一切煩惱為如來種，以一切眾生的俗眷為成佛的家業。

照顧好自己的小家庭，是菩薩行基礎，但如果能再擴大，以一切眾生的煩惱為家，荷擔起「如來家業」，那更是深廣的菩薩行願。但是大家千萬不要把順序顛倒了，一定要由小而大，才能得到真正的安全、安穩與平安。

安身——在於生活的勤勞儉樸

忙人時間最多，勤勞健康最好。

生活的節奏太快不一定是壞事，但生活得太舒服也不一定是好事。

許多人拼命賺錢，為的是「養兒防老，積穀防饑」，希望辛苦努力賺錢之後，晚年就可以享受安定的生活；似乎工作的目的，只為了讓自己的生活得到安定的保障。

因此很多人都說，老的時候最重要的是要有「老本」。但是很多人為了老本，老夫妻兩個人會吵架，和兒女、兄弟、朋友之間也會爭吵，結果老本反而變成了一個不安全的東西。

基於安全的保障，對國家來說，要藏富於民；對個人而言，則不妨將努力的成果儲藏於社會、眾人之中，把自己的安全寄放在社會上，那才是最可靠、最安全的。

若只希望自己安全、兒孫安全，十代、百代、千代以後還有得吃、有得穿、有得住，這想法不但不可靠，反而會害了兒孫。當然，首先你自己要創造財富、增加財富，然後你的家人、團體、社會，都會因你的努力而得到幸福。

人是應該工作，但工作不等於人生，人生也不僅是為了物質的富裕而工作，更不僅是為了滿足物欲的享受而勤勞地工作，乃是為了健康的身心以及感恩的奉獻而工作。

一個勤勞的人，通常是健康的，勤勞的人，身體即使不好，也會懂得照顧自己；勤勞的人，也不會寂寞。所以我鼓勵年紀大的人，雖不一定是為了錢，也要有事做，否則便是一種不健康的生活方式。

勤勞努力除了讓身體健康、心裡平安，多半也會得到物質的報酬，但是有了物質的報酬，必須節制地使用，否則為了享受物欲，對身心又會產生不健康的行為。

換句話說，勤勞工作的同時還應該要儉樸，所以「勤勞」、「節儉」這兩個原則是身體健康的祕訣。而且儉樸的結果，便會擁

有很多福利，可以提供給他人，到那時候你將會是一個人人都喜歡、人人都讚歎的人。

忙忙忙，忙得很快樂！累累累，累得好歡喜！

通常我們忙的時候都會很累，累的時候就會覺得很煩，其實能夠忙也是一種幸福。或許有人會認為，忙人的時間一定很少，其實忙人的時間是比較多的，因為他會珍惜時間、安排時間、爭取時間，抽出時間來，做他應該做而且想要做的事。

身心常放鬆，逢人面帶笑。

放鬆能使我們身心健康，發生任何事，遇見任何人，都不必害怕，不要擔心，心存感謝對方，就能面帶微笑。如果經常是在緊張、憂愁、忿怒的狀態，或挖空心思、胡思亂想而又不知道自己在做什麼的人，臉上一定缺乏笑容，造成心理不健康，結果身體也不會健康。

我們應該要心中常常保持沒有需要煩惱的事，也就是頭腦裡沒有憂鬱、不滿意的話，因為世界上「不如意事十常八九」，既然已經知道，可能會有八、九成不如意的事出現，那還有什麼不如意的呢？

知福惜福，廣種福田，利人利己，多結人緣。

所謂「得道者多助」、「有德者不孤」，若能廣結人緣，常為他人著想，把安全給別人，對方多半也會給你安全；把安樂給別人，別人多半也會給你安樂，此即「敬人者人恆敬之」的道理。

當然，這樣做好像是捨近求遠，而且有人質疑說：「人不為己，天誅地滅」，如果連自己都不保全自己、都不照顧自己，還能夠利益他人嗎？

我在「四眾佛子共勉語」裡有兩句話：「利人便是利己，盡心盡力第一」，便是鼓勵大家，以利人而為利己，但不是先利己以後再利人。不過，我們一定是先努力成長自己，照顧好自己，才有能力利益他人，成長他人；但成長自己的目的不是為了自己，而是為了他人，那麼你就會有安全了。

我個人一生之中都在求成長，為了什麼？為了「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人那麼多」。為了弘法，所以必須要自我充實，自我成長，而且是一邊充實成長，一邊弘法利生、廣結人緣，這樣同時更成長了自己。

安心——在於生活的少欲知足

需要的不多，想要的太多。

「需要」是什麼？就是少了它就不能活，例如：陽光、空氣、水分、起碼的食物、禦寒的衣服、避風遮雨的房子，在我們這個時代，基本的交通工具、電腦、電話也成為需要的，有這些必需品並不算是欲望。

欲望是什麼呢？是除了必需品之外的奢侈品、裝飾品，只為了滿足自己的虛榮，或撐場面用的東西。不過在不同的場合、不同的地位，為了配合當時的環境因緣，還是要有一定程度的莊嚴，那也可以算是一種需要，但一定要有適度拿捏的分寸。

留得青山在，不怕沒柴燒，我還有呼吸，當然滿足了。

當你的心在忿怒、憂慮、恐懼，不能夠平衡的時候，念這四句話，心就能夠安定下來。因為還有呼吸，雖然什麼都沒有了，至少還沒有死；活著還能呼吸，表示還有希望，就是一個有福報的人，又何必那麼擔心、憂慮與恐懼呢！

為了個人的私利，應當少欲知足，安自己的心。為了眾生的福利，必須盡心盡力，安他人的心。

少欲知足，就不會有強烈的欲望而貪得無厭，就能夠安自己的心了。

安他人的心是一種菩薩行為，也是一種慈悲願心，應當發起悲願來利益眾生，為他人謀求福利；否則僅僅少欲知足，不但不夠積極，甚至還有可能是消極的。

上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利。

上等人安心於道，發菩提心、行菩薩道；中等人安心於事，給他適量而較忙的工作，他就不會自尋煩惱，或為他人製造煩惱；下等人只知安心於名利物欲的追求。希望大家至少能做到安心於事，而非追逐名利的下等人。

安家——在於家庭中的相愛和相助

家庭的功能在於成員之間倫理關係的互敬、互助、各盡其責、各守其分、共存共榮、同甘共苦、共同成長。

家庭的溫暖在於互相敬愛，家庭的可貴在於互相幫助。互助的意思，是讓需要接受幫忙的人，能夠得到幫助。幫助對方的時候，不要趾高氣昂，不要認為自己是施恩者，別人應該感謝你；而是應該心存感謝，感謝對方讓你有機會來做奉獻，有機會在為他服務之中獲得成長。

家庭倫理的責任與義務一定要遵守，也就是做父親的要像個父親，做母親的要像個母親，做太太、做丈夫、做兒女的，也都要各盡自己的責任，把自己的角色扮演好。千萬不要斤斤計較，那會出

問題的，因為家庭成員就和我們的社會一樣，是分工合作、各有本分的。如果能夠如此，家庭一定會和樂平安。

凡是建立起相愛、互助的共同生命關係者，都算是家。

家的範圍可大可小，小至一夫一妻，大至一家、一社、一族、一國、一世界，凡是建立起相愛、互助之共同生命關係的，都算是一個家。

安家的要領是互相尊敬、互相學習、互相體諒、彼此關懷、彼此感恩、彼此奉獻。

光在物質上把自己的家安頓好，不算是真正的安家；真正的安家，是要使得家中的每一個人，都能各盡其力，各守其分。

家中的成員，是共同修行慈悲行與智慧行的菩薩伴侶。

把家中其他的人都當成菩薩來看，因為他們時時刻刻都是在幫助我們，都在警惕我們，讓我們有機會學習、成長。

尤其身為佛教徒，就是一名菩薩道的菩薩行者，不論家庭中每一位成員的性格、行為如何，都是增上緣菩薩，都是在幫我們成長，助我們在菩薩道上更往前走。

更何況菩薩是救苦救難的，要救苦救難，先要學著受苦受難，有了受苦受難的經驗，才能夠真正成長，才能夠真正安身安心，才會知道如何救眾生苦、如何救眾生難。

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

與家人相處時，若能常念這兩句話，家庭一定非常和樂。

以智慧來對待自己，就不會有煩惱，如果沒有智慧，就要來學佛法、聽聞佛法，藉著佛的智慧來幫助自己並照亮自己的心，也藉

佛的智慧照亮他人的心，同時學習菩薩的慈悲來利益所有的人，關懷所有的人，敬愛所有的人。

安業——在於身口意三類行為的清淨和精進

凡是舉手投足、一言半語、舉心動念，都叫作業。

一般人所講的安業，是指對自己的職業、工作，要有安定和保障。可是若以身口意三類行為的清淨與精進為範圍，便已經將個人行為，以及工作都包含在內了。

我們應該注意自己的行為，安於身口意三業的本分，不要輕舉妄動、沒有準則，不胡言亂語、信口開河，也不要心猿意馬、三心二意，這都是我們日常生活中必須遵守的修養。

更進一步來說，修行菩薩道的人，要修兩種業：一種是「慧業」，即是智慧業；一種是「福業」，即福德業。智慧的業圓滿，就如同文殊菩薩；慈悲的業圓滿，就像觀世音菩薩，此二種業圓滿的時候，名為福慧兩足，那就是佛了。諸佛菩薩都是以安定眾生為如來的事業，這種精神，是我們大家應該學習的榜樣。

「嬰兒菩薩」，要屢跌屢起，堅定菩薩道的願心。

發了菩提心的眾生，雖然是凡夫，雖然還有缺點，但已是在修行菩薩道的初發心菩薩，是「嬰兒行的菩薩」。嬰兒時期的人，學走路時總是搖晃著而常常跌倒，跌倒的時候多，站起來走的時間少。雖然站起來的時間少，爬在地上的時間多，還是得練習著，一直要到漸漸成長以後，才會獨立站起來。

因此作為一名「嬰兒行的菩薩」，要勉勵自己，跌倒了沒有關係，只要再站起來就好，繼續前進就能照著我們所要修行的菩薩道，一直走下去。

對自己的行為全心全力、認真負責，是敬業、精進。凡事以「利人便是利己」的觀點來考量就是樂群、清淨。

敬業樂群雖是老生常談，但很不容易做到，縱然在平常做得事事成功，稱心如意，一旦有些波折、困擾、難題出現的時候，就會懷疑所做的工作，是為誰辛苦為誰忙？若出現了這些想法，就不是敬業樂群了。

敬業就是對自己所從事的工作，負責認真；精進是努力不懈、全心投入；如果對心力、體力、能力，樣樣都是持著保留的態度，那就不叫敬業精進了。

對自己的任何行為，都應以「利人便是利己」的觀點來考量，不為自己的利益而追求，但為他人的福利而努力，並且是以他人的遠利與近利來設想。如果凡事都能用這種心態來面對，不論在家中、公司，乃至在任何場合，相信你會很有人緣，也會很得人心。

在安定和諧中，把握今天，才能走出明天。

這不是現實主義，而是「現在主義」。修行一定是以把握現在為最重要，過去的已經過去，未來的還沒有來，只有現在這個時刻最重要，它使我們有著力點，能及時努力。

如果我們現在有努力的機會而不努力，有演戲的舞臺而不演戲，錯過一個機會，就少了一次成長的因緣，那就很可惜了。所以，現在能夠讓我們做的，就要盡力做好。

在明確的方向感中，時時踏穩腳步，步步站穩立場。

在人的生命過程中，應該及早確立方向，考慮自己的才能、興趣，以及所擁有的資源，包括身體的健康、智能、願心，以此作為判斷的依據，然後找到人生的大方向。

方向確立就不能輕易改變，立場則是可以換的，例如今天做總經理，明天做董事長，今天做兒子，明天做爸爸，今天做太太，明

天做媽媽，立場可以不斷地換，如果一個人的立場不換，立足點也不調整，那他大概是已經不進步、不活動的人了。

選定方向，踩穩了立足點後，一定要步步踏實，步步為營，如此做任何事業都會成功。

以智慧時時修正方向，以慈悲處處給人方便。

一般人常常會因為環境的影響、時代的轉變，種種外在因素，加上本身的條件不具足，便產生一種茫然的感覺，迷失方向，不知該如何？就好像走在三叉路口時，不知道自己的方向到底在那裡？

這個時候就要回過頭來想一想：「我的根本大方向是什麼？」如果發現目前的狀況已經偏離原來的目標，就要用智慧的判斷來做修正。

不自私自利，自求安樂，不可不自量力，輕言犧牲，輕諾寡信。少以近利私利為著眼，多以遠利公利來著想。人品的成長，以及菩提心的堅固，才是大成功。

成功是多元化的、多層面的，不要斤斤計較於某一個特定的事件、某一種特定的情況，才叫作成功。即使一時間財富、地位、事業，都沒有成功，也千萬不要把菩提心也失掉了，不要把人格也丟掉了。縱然一切的努力都未成功，只要人格成長、人品提昇，就是成功。

凡事都必須靠各種因緣來成就，因緣往往不是一個人所能操控的，個人努力是主因，尚得有助緣的成熟，才会有成果。所以，一帆風順的時候不要得意忘形，一波三折的時候也不必灰心喪志。情況好的時候，不能沒有警覺心、沒有危機感；壞的時候也不要喪失信心、喪失毅力；很可能時機、環境、條件一改變，情況馬上就會轉好。

所以用因緣、因果這兩個觀念，能夠使你勇於面對現實，開創未來，不會怨天尤人，也不會嫉妒人、羨慕人。因為沒有永遠的失意失敗，也沒有個人的成就與成功可言。

（一九九五年三月二十五日，講於農禪寺的四安講師培訓課程）

心靈環保—淨心與淨土

淨化社會必須先淨化人心

社會是許多人共同生活的環境，也是彼此進行交流和活動的場所，其中只要有一人發生異常的狀況，他所表現出來的語言行為或身體行為，就會影響到周遭的人。

目前社會的人心，都是努力於追求及爭取，似乎人生的目標，就是為了不斷的爭取，這種心態是有問題的，如果每個人都能有「盡心盡力第一，不爭你我多少」的想法，社會風氣就會改變。

淨化社會的工作，是不論地位高低、權勢大小，每個人都有責任，只要人人都能先從自己的內心做起，社會上就減少了一些問題。

淨化人心要認識自我

（一）自我是自私的我

什麼是「人心」呢？人心是極為抽象的，凡是人的觀念、人的想法、人的欲望或人的願望，都叫作人心；而「自我」，就是自私的我。

人生而自私，這是事實；大家嘴上都會說是為社會、為國家、為民族，如果捫心自問，恐怕就不是事實了。所以說：「十年寒窗無人問，一朝聞名天下揚」，究竟讀書是為了誰？又是誰在聞名呢？出名後又是誰會衣錦榮歸呢？說穿了，這一切都是為了自己。

通常，我們對別人的狀況都能夠分析得很清楚，並且提出自己的看法，凡是對他人的批評、指責、要求，都能說得頭頭是道。雖然說：「知己知彼、百戰百勝」，但事實上，瞭解自己比瞭解他人更困難。因為人的眼睛、耳朵都是向外看、向外聽，很少有人會向內看、向內聽；如同伸出手來，都是指著你、指著他，指東、指西，很少是指往自己的良心，或者是聆聽自我內心審查的聲音。

也因此，我們很容易對自己的成就誇大，對別人的貢獻，雖然不一定會全部抹煞，但是心裡常常不見得認同，有時候只是覺得不好意思，口頭上勉強鼓勵幾句，也算是捧了場，至於是否真正能發自內心誠懇的讚歎，那就很難說了。

（二）自我的範圍

所謂「我」，具體的說就是個人的身體，包括頭、手、腳等都是我的，而身體又在那裡呢？身體是生活在我們所生存的環境裡，它包括了自然及社會的環境。

身體只有短暫的存在，從出生開始，一天天成長，也一天天接近死亡。雖然身體是暫有的東西，但是在未離開這個世界之前，仍要愛惜這個身體，好好照顧它、運用它；即使有人說，這個世界很危險，即使某些宗教也說世界末日快到了，但畢竟末日尚未來到，仍要好好保護它。

如果說身體是我，那麼誰知道這是「我」呢？如果說，我的心知道這是我的；那麼，我的心又是什麼呢？

「心」是念頭、思想、觀念、信仰及精神的連貫和延續；一個念頭一個念頭連接起來，就是心的活動，當念頭停止時，心就不存在了。

「心」具有相當大的功能，它能創造世界和宇宙，也能毀滅世界和宇宙；能為我們帶來幸福，也能為我們帶來災難；世界上有許多的哲學理論及宗教信仰，就都是源於人類的「心念」。

近幾年來，臺灣的各級議會不但經常吵架，甚至打架，這就是因為觀念的衝突、思想的不同與理念的不調和，使得人與人之間產生種種矛盾。照理說，政治家是救國救民，宗教家是救世救人的，但是，為什麼許多的政治家為了推行自己的理念，不惜發動戰爭？而宗教徒為了宣揚愛人的信仰，也不惜殺人如麻呢？為了救世，反而對世界的和平造成破壞；為了救人，結果是殺人。可見每個人的自我都有其範圍，一旦與外界有衝突時，便會產生對抗的態度。

（三）自我的層次

「自我」的內容，從小至大可分幾個層次來看：1.我的心，2.我的身體，3.我所生存的社會及環境，4.整個地球，5.整個宇宙就是我的身體。如果能將自我提昇擴大到第五個層次，自私心就會減少，安全感自然增長。

有一次，有位人壽保險公司的推銷員來向我推銷壽險，我問他：「保壽險是否能保證我不會死呢？」他說：「那倒不能。」我又問：「那還保什麼險呢？」他說：「死後能讓家屬得到經濟上的保障啊！」我告訴他：「我的受益人是全部的眾生，所有的人都是我的受益人。」

事實上，保險的本身就已經說明我們的生命沒有保險、財產沒有保險、安全沒有保險。換句話說這個世界沒有絕對的安全，既然知道如此，更要面對事實來解決問題，這樣心裡才會覺得安全；否則，為了追求安全，結果很可能會使得身心更不安全。

淨化人心淨化環境

人心淨化之後，環境一定會淨化；環境的淨化是治標，而人心的淨化才是治本。曾經有一些研究環保的專家告訴我：「人的精神是最重要的，精神和科技互相配合時，才能真正落實環保的工作，並使之可久可大。」這是非常正確的觀念。

釋迦牟尼佛成佛之後，是先從人心的糾正、人心的改善做起，那就是心靈環保的工作；他是一位成功的環保運動大師。

佛教中講的「修行」，便是修正我們身心行為的偏差；尤其首重心理行為的淨化，因為心理淨化後，其語言行為和身體行為自然就會修正。如果心理行為未修正，僅僅是外表守規矩，可能只是為了畏懼法律的制裁或輿論的指責，那麼當他獨自一人，或與觀念行為有偏差的人在一起時，就會原形畢露，甚至說服自己：「大家都這麼做，我為什麼不能這樣做呢？」或是「不吃白不吃，不拿白不拿」、「只要我喜歡，有什麼不可以？」這都是一些歪理，當這種歪理形成風氣之後，就會為社會帶來災殃。

因此，人心的糾正必須從內心的觀念上做起，往往只要念頭一轉，觀念也會隨之糾正過來。雖然我們從小到大已經發展出的思想觀念，一時間要想扭轉過來是很困難的。但是人有可塑性，透過教育可以轉變人心，只要付出愛心、耐心，處處體諒，充分瞭解，溝通商量，久而久之對方是會接受的。

但是當前的教育制度偏重科技和經濟，忽視人格的教育；因此，希望今後的教育，能多關心人格教育，平衡科技與人文的發

展，以淨化社會的人心。在此我提出以下幾個觀念：

（一）用奉獻來代替爭取

從小我們就被父母期待著長大能夠「出人頭地」，於是我們必須做種種的爭取，爭榮譽、聲望、財物、權力、地位，爭同情、支持等。當然，爭取成功的本身並沒什麼不好，但是在過程中如果因為自己想要出頭而打壓他人、抹煞他人，那就是不道德的行為。

不如改變觀念，以奉獻來取代爭取，奉獻得越多就越能顯出自己的成就；若有許多人因我們的奉獻而得到幫助，解決困難，那才是榮譽。

（二）以惜福來代替享福

在一般人的觀念裡，自己有福報時，就會運用各式各樣的資源來享受生活、享受權力、享受成果，總認為既然得到而不去享受，那不是很愚蠢嗎？

但是從佛教的觀點來說，一個人的福報是極為有限的，就像任何人在銀行裡都不可能有無限量的存款，即使是大資本家，他的存款也是有限的。而且，無論是存股票、存黃金、存美金，都不一定穩當，只要世界局勢丕變、政治制度改革、社會環境混亂，所有的存款都很可能在一夕之間隨風而去；因此佛陀告訴我們：財產為五家共有——惡政、盜賊、水、火、不肖子。

可是沒有惜福觀念的人會說：「管他呢！至少我這一生，地球的資源還不會全部用光吧？我兒子、孫子那一輩，地球也應該沒有問題，還不致於到毀滅的程度。」從佛法的立場來看，時間是無盡的，眾生也是無窮的、無盡的、無量的，只要地球存在一天，眾生就能在這個地球多活一天。

而地球本身的資源有限，如果我們揮霍無度，自己認為是享福，實際是糟蹋，是損福；糟蹋的越多，損福就越多。這不僅是物質的糟蹋，也是對眾生心靈的損害，所造成的惡果，到頭來仍然必須由我們自己承擔。

（三）以因果的觀念來面對現實，以因緣的觀念來努力以赴

「因果」是從時間的關係來看，我們現在所做的，未來一定會有結果出現；而現在我們所接受的，是由於過去所造的因而得到的結果。「因果」又可分兩大類，第一是共業：例如全地球、全人類共同的因果；第二是別業：每個人的生命過程，從無量世的過去到無量世的未來，一個階段一個階段，所應負的因果責任。

一般人只能看到、承認和瞭解歷史的因果，因為，過去人的種種行為，不論是好是壞，對人類是有貢獻或破壞，我們都在受其餘蔭或餘殃，也就是承受前人的成果。儒家說：「積善之家，必有餘慶。」意思是說如果祖上有德，子孫自然繁榮；祖上無德，做了許多壞事，必定殃及子孫。這樣的因果觀念，有時正確，有時又似乎不符事實，因為有的家庭很努力，卻絕了後代；諸如此類遺憾又無奈的事，在這世界上很多，於是有人會說老天瞎了眼，這麼好的家庭，都沒有得到好的果報。

佛教徒相信，一個人此生幾十年生命，只不過是無窮生命之流中的一個小小段落；過去生之前又有無量的過去，此生之後仍有無盡的未來。但這個「三世」的觀念，是許多非佛教徒所無法接受的。因此曾有人告訴我：「如果你能證明給我看，我就相信三世因果。」我告訴他們，這是一種信仰，從信仰的角度來看，這是一項事實，透過過去、未來以及現在，因果就能講得通，就很合理了。

所以，我們必須面對現實，因為目前的現實，是從過去一直到現在的，同時對過去的所作所為負起責任，並且接受這樣的責任、這樣的結果。

常言道「種瓜得瓜，種豆得豆」，可是種瓜的未必有瓜吃，種豆的未必有豆吃；未種瓜的吃到瓜，未種豆的吃到豆；有人平步青雲，有人坎坷一生。這究竟是什麼道理呢？

因果必須還有因緣的配合。「因緣」就是在由因到果的過程之中，種種主客觀的因素，有許多不是人為的力量所能掌控的，而是環境的關係。

各人有各人的因緣，因此，最重要的是，必須要以因緣的觀念，盡心盡力戮力以赴，這就是面對現實。

人間淨土是可以實現的

人間淨土這個名詞，是今日臺灣佛教界都在提倡的觀念。究竟什麼是人間淨土？它在那裡呢？是不是真的實現了呢？

《維摩經》裡說：「隨其心淨，則佛土淨」，意思是說，如果你的心清淨，你所處的世界，就是清淨的。這並不是自我陶醉，而是只要你的心清淨，不管這個世界如何，都不受其影響時，那麼，你所見到的世界就是清淨的。當釋迦牟尼佛成佛時，他看到芸芸眾生都具有佛性，娑婆世界就是淨土，就是這個道理。

在平常生活中，我們也可以很容易感受到所謂「境由心轉」，心裡快樂時，下雨天會覺得雨景詩情畫意，天冷時舒服，天熱時溫暖。當心裡不舒服、煩亂、憂愁時，看到別人笑，都會覺得人家在對他冷笑。

我曾經看過一對夫婦正在吵架，他們的孩子在外面玩得很高興，回家時又蹦又跳又笑的叫著爸爸媽媽，沒想到母親劈頭就罵他，接著父親又給他一巴掌。其實，孩子是可愛的，只是碰到父母正在吵架，心情正不好，他就挨罵挨打了。因此，世界可以是淨土，也可以是地獄，完全由你的心來決定。

當我在指導禪修時，會鼓勵禪修者在任何情況下，都要保持內心充滿喜悅，這在佛教中稱為「隨喜」——隨境而喜、隨事而喜、隨人而喜。其實，這並不容易，因為賺錢、升官、生孩子、娶媳婦、抱孫子時，一定可以隨喜。如果家中發生不順的事，或者聽到背後有人批評、指責你時，還能隨喜嗎？孔夫子說：「聞過則喜，知過必改。」聽到別人說你的過失時，還會歡喜，這是不簡單的，即使是修行人，雖然不會形之於色，也不會去反駁對方，但內心有時候還是會有一點點的波動。

不能隨事、隨人、隨時而有喜悅感的話，倒楣受損的是自己。因為人家已經跟你過不去了，你還跟自己過不去，這不是很愚蠢嗎？不如將念頭一轉，自然可以體驗到「心淨國土淨」了。譬如夫妻吵架時，如果某一方能心存隨喜，以喜悅的心，感謝有機會來關懷對方，這個架自然就吵不起來了。

夫婦之間若能彼此隨喜，互受影響，並且夫唱婦隨，就會影響他們的兒女及家人，在工作的環境中，自然也能影響共事的夥伴。一個人又可能間接或直接影響幾個人，最後可以影響到無數的人；在時間上拉長，空間上擴大，這便是《維摩經》裡所說的「無盡燈」。

《維摩經》中的這個比喻，是把我們的本性，形容為燈的光明，叫作「無盡燈」。又像是佛像背後或頭上刻畫出的光環、光圈，這個光就是智慧的光、慈悲的光，也就是清淨心的光。相對的，煩惱的心、不清淨的心是黑暗的，看不到智慧與慈悲的光。

法鼓山的四環運動

今天，我們共同生活在這個地球上，它就像一條船，如果不小心弄破船底，大家都會遭到沈船落海的命運；又如同在一個魚缸裡，只要其中有一尾魚產生排泄物，其他的魚都會受到污染。「各家自掃門前雪」，只管自己安危，不顧他人死活的想法是行不通

的，因為環境本身就是一個整體，連我們每個人的呼吸都是息息相關的。所以只要生存在同一個環境裡，不要只看到別人受害，似乎跟自己沒有關係，其實直接、間接的後果都會回報到自己身上來。

法鼓山舉辦過多次「心靈環保」的演講，並且也推動著「禮儀環保」、「生活環保」、「自然環保」的活動。事實上，我們做的只是杯水車薪的工作，因為整個大環境有那麼多人，我們要做的實在有限；但是只要目標正確，即使只有少數人響應，我們也要繼續做下去。

一九九三年年初，法鼓山推動了一次「清潔日」運動，有五千多位信眾同時在全省不同的地方打掃環境，於是就有人說：以後環境髒了，就請法鼓山的會員來打掃。這是錯誤的觀念，我們不是清潔隊，而是提倡「清潔日」的觀念，希望以此拋磚引玉，帶動風氣，期待每一個家庭、每一個人，都能像法鼓山的信眾這樣，照顧自己的家，照顧自己所處的環境，乃至到任何地方，也能照顧所居住的生活環境；那麼，我們的環境就是淨土，法鼓山的「四環」運動就算成功了。

（一九九四年三月十七日，講於中央大學，何垂欣居士整理）

開發人人心中的光明

淨化人心與淨化社會不是今天才需要，而是從人類開始有社會活動的時代就已經需要，也是釋迦牟尼佛時即已努力推展的一項運動；我們不但在臺灣，同時也在世界各地普遍推展；因為我們需要清淨的人心和安定的社會。

開發人人心中的光明，所謂光明，是指清淨的智慧或正當的希望，也可以說是人性中的仁慈心和光明面；更深一層來看，就是佛性，而佛性就是必將覺悟的另一種說法。

光明與黑暗是相對的

光明是明亮潔白的照耀作用，它本身不但不吸光，還能把光直射及反射出去。如同太陽、月亮、星星和火，為自然界帶來光明；而且光明本身就是一種力量，因為光會產生熱，熱生能，能產生力量，有了力量就能為我們帶來所需的事物。

反之，如果是黑色物體，不但不能放光，還會吸光，因此黑暗和光明是相對立的，黑暗顯現之處，光明必被吸走不見或被阻擋。在人類的舞臺，黑暗和光明，一直是此消彼長，彼消此長的變化著。

在我們這個世界上，自古以來，便有許許多多的善人、偉人，都曾發光發熱，把他們的力量，貢獻給當時的社會大眾，使得後代的我們，乃至於未來無盡的年代中，所有的人類眾生，都能因他們的奉獻而得到恩惠。

有一種人是自己能放光，有些人則是可以借光反光，就像我聖嚴自己沒有光，只有借佛法的光折射轉投給大家；所以縱然自己沒有光，只要有心，還是可以借光放光的。但是也有更多的人，吸收別人所發出的光明和熱能，卻永不滿足，煩惱不已。

雖然人們努力和奉獻的光明，常常會被黑暗所抵銷，可是有信心、有願力的人，仍會永不休止地努力放出他們的光和熱，提供給這個世界分享，如同歷代的聖賢豪傑。但也有更多的人，當他們的光發射出來被黑暗所吸收時，便感到失望、無力、挫折，而容易產生退心，這樣的人便是凡夫。

從佛法的觀點看，不論是凡夫或聖賢，基本上都具備相等的光、熱、能、力。尤其是行菩薩道的人，一定具有永遠為眾生受苦受難的悲願，誓願盡形壽將生命付出，將自己的光、熱、能、力，無怨無尤、盡其所有地提供給需要幫助的眾生。正如太陽永遠持續

不斷地在放光明，不因烏雲的遮蔽而稍有倦怠，所以我們應效法日、月、星辰乃至於一般的燈火，不因有沒有人存在，有沒有人知道，有沒有障礙，總是始終如一、盡其在我的放出自己的光。

可能有人覺得自己沒有光，事實上，人的光是從內心發出來的，內心有信心、有願心，對人有仁義、有慈悲，就是發了光，而這種光是人人都有的。

倫理、公正照亮社會的光明

今天這個時代，倫理的觀念對現代人而言已經非常古老生疏，甚至許多年輕人都採取抗拒叛逆的態度；大家不明瞭問題出在何處，同時對新倫理的觀念也模糊不清。所以我們確實有必要，在舊道德與新倫理之間，做適度的調整。

許多年紀大的人見到我時，常會向我建議，應多提倡倫理道德，因為現在的年輕人，很少懂得要孝順父母、尊敬師長，對長官老闆也沒有禮貌，所以希望我在演講或接受媒體訪問時，多講些這方面的道理；不過現在人講的倫理，已與過去的觀點有些不同。過去的倫理，是單向的要求對方盡責任，但現代的倫理則是雙向的互動，這才是真正佛教的觀點。

倫理就是社會的關係，也就是人與人之間的互動關係。對做父母的人來講，應該對兒女盡責任；對兒女來講，也應該對父母盡責任。可是，如果僅僅要求對方盡責任，那也是不合理、不公平的，必須要檢討，因為那已不適用於現代社會。

最近有一位二十多歲的男孩子，被父親請警察把他送到精神病院好幾次。這年輕人來找我訴苦：「我並沒有精神病，但是父親總認為我有精神病。」

我向這年輕人勸說：「中國古訓有言，天下無不是的父母。」

他卻說：「這句話對於我的父親，絕對是錯誤的，我是他兒子，他卻把我送往精神病院，那有這樣的父親？」

我問他：「究竟是什麼原因造成這樣的狀況？」

他說：「只因我連考了三年才考取大學，而我不想念那所大學，又打算重考，父親便把我當作精神有問題。」而且從此以後，他考試都不及格，為什麼呢？因為他抗拒念書，他質疑念書究竟是為自己，還是為父親？

這件事從他父親的立場看，兒子有了精神問題；但從兒子的立場看，父親的行為則是錯誤的，這實在是做父親的，望子成龍的心太急，不瞭解兒子有他自己的想法，所以適得其反。

另一個例子是，兒子要結婚而父母反對，使得親子間產生對立的情況，甚至鬧著要脫離關係。他們的父母來找我，我說：「現在要結婚的，究竟是你們兩位老人家還是你們的少爺呢？兒子選擇結婚對象，有他自己的標準呀！」

他們說：「不可以，是我們的兒子就得聽我們的話。」結果這個兒子離家出走了。

後來，這一對父母又來找我，我告訴他們：「讓兒子自己決定他的婚事吧！」

他們又問：「難道讓他們結婚就沒事了嗎？」

我說：「操心就有事，放下便無事。」

之後，他們的兒子也把他的女朋友帶來見我，我說：「你們結婚之後，會不會照顧父母呢？」他們說：「當然會。」我也勉勵他們，結婚後要相敬相助，勤儉持家，別讓父母說中他們結婚會不幸福；這對青年男女聽了，便流著感激的眼淚。果然結婚之後數年，一家和樂相處，現在已是祖、子、孫三代，經常來我們寺裡禮佛、共修。

像這樣的父母，從舊倫理來講是沒有錯的，父母之命、媒妁之言，在舊社會中是正常事，現在則不一定能行得通。現代人應該尊重已成年的兒女，讓他們有自己的選擇權，父母關心兒女的婚事，可以提供意見，卻不應該強制他們接受父母的安排。

雖然現代倫理關係要重新檢討，但還是需要有所規範，譬如父母的責任、權利應僅止於親子之間單純的關係，那就是關懷與被關懷，尊重與被尊重，逾此範圍，不成控制，即成對立，那便不是合理、公正的倫理了。

另外，人和人之間應該站在自己的立場，盡自己的可能，恰到好處的盡自己的責任。例如母親可能也是太太，同時又是女兒、媳婦、婆婆、學生、老師或老闆、職員等等，在不同的場合，具有不同的身分。如果能在不同的場合以不同的身分，恰如其分的盡到應盡的責任義務，便是實現了人間應有的倫理關係。

但千萬不要只站在自己的立場，以自己的身分去要求別人；例如做母親的，只知要求子女應如何，或做太太的，只知要求先生應如何，而不知道反求諸己，這便會為旁人帶來不安、困擾與不平。如果每個人都能自我要求，盡自己的倫理責任，那麼這將會是個光明的世界，因為盡責任就是放光發熱，輸送溫暖的力量。

有一次我出席一個國際性的會議，坐在一位比丘尼的旁邊。這位比丘尼，有時上臺演講，有時當主席主持會議，我則一直坐在原位做聽眾。我的一位在家弟子看到這種情況，回來之後對我說：

「師父！您不是研究戒律的嗎？怎麼比丘尼坐上座、坐中間，師父已是上座比丘，反而坐在下面和旁邊，這成什麼體統呢？」

事實上，我並沒有錯！是我的那個在家徒弟錯了，因為這位比丘尼是會議的召集人，是主席，當然是她坐主位了。這種賓主、主從的關係就是一種倫理；應視場合身分而看待當時的倫理關係，不能一成不變的去對待多樣性多元化的現代社會。在釋尊時代，大概沒有比丘尼在僧俗四眾之前，上臺演講或主持會議，因而無此慣

例，但現在時代不同了，這是一種新的倫理關係，但它是合理公平的。

我們的社會是錯綜複雜的，但也是有條有理的。這些條理，就是倫理，如果倫理沒有長、幼，上、下，那麼這個社會就會混亂。一個人在不同的場合，乃至相同的場合，對不同的人，就具有不同的身分和立場，如能恰如其分的盡其責、守其分，這樣的社會將彼此互不妨礙，非常和諧、寧靜，人人皆能發出內心的光明。

社會混亂、失序的原因，就是倫理觀念的破產。希望大家都能守我們自己的本分，盡我們自己的責任，這個社會就會一天天好起來。當人的內心發出了光明，他的周圍便會出現淨土。

慚愧、懺悔、感恩是照亮自心的光明

一個人如不知慚愧和懺悔，便是不知自我反省、不知自我檢討、不知自我認識的人，這種人的內心是沒有光明的。光明具有照亮的作用，能對自己瞭解，也對周遭的人事清楚，即是「知己知彼、百戰百勝」的道理。

為什麼知己在前，知彼在後？因為一個人如果對自己不夠瞭解，只知自己的優點，而掩蓋自己的缺點，就容易誇張了優點，變成驕傲、自大、自以為是的人，不但把自己的心光遮住，也容易歧視他人，這是愚蠢的人，必然不受歡迎，除非是基於利害關係，才會有趨炎附勢者的簇擁，否則這種人是不能以德服人的，並且由於自心無光明，也就不能以悲智照亮他人。

在一次禪七修行後的檢討會上，有一位非常優秀的知識分子，他才三十多歲就當了教授，他報告說，在參加禪七前，他自認為是很有道德、很有品格的好人，而且他周遭的人，也如此認同他；但在打完禪七後，才發現自己不是那麼好的人。因為過去他只知以自己的觀點去幫助人，很少考慮到對方真正的需要，忽略了被助者內

心的感受。在禪七中師父開示，要尊重他人、體諒他人，不要把自己穿慣的鞋子給所有的人穿；他這才自我反省，原來過去的助人，其實只是在膨脹自己。

我讚歎他說：「你本來就是一個好人，在參加了禪七修行之後，更進一步，懂得自我反省、自我檢討，助人的存心會變得更踏實了。」他答覆我：「慚愧！慚愧！」

一個人在修行之後，能夠自知慚愧，懂得自我檢討，會使他的人格更為提昇，能使小的心光，變成巨大的光明，使感動人的力量更大，從而對他人產生道德感召。

民初四大師之一的印光大師給他自己一個封號叫「常慚愧」，意思就是經常覺得自己很慚愧。連一代高僧如印光大師，都常覺得慚愧，更何況是一般人呢？

在瞭解慚愧的意義後，請常用這個方法來反省自己的一切言行，那麼我們心地的光明便會越來越強，心光越強，對自己及他人就越有益。例如做母親的在教導孩子時，常常會在跟孩子講道理卻無效的情況下，動手打孩子，但往往在情緒較平復後，便後悔原先的舉動，此時如果能向孩子說明自己動手打他的原由，並表明對自己的行為感到慚愧，孩子的忿怒、恐懼便能得到緩和。至於孩子的這一方，在被母親打了之後，也不應心生怨恨，而當反省自己，因為不當行為而導致母親的傷心難過，也應向母親表達他的慚愧心。

親子之間，如果能夠相互常存慚愧心，即使有任何衝突不愉快，也能化干戈為玉帛，親子的關係會趨於和諧，家庭便能安定、溫暖，對孩子的教育也較易成功。夫妻之間如果也能常存慚愧心，一定會是圓滿和樂的。

但僅具慚愧心還是不夠的，需要更進一步，要懂得懺悔。佛學上對「業」，有兩個專有名詞，那就是「白業」和「黑業」，白的是善業、是功德，黑的是惡業、是罪過；白的是光明，黑的是黑

暗。懺悔就是要把黑的漂白，讓白的更白，變成光明，照亮自己也照亮他人。

心中如果有見不得人的事，面對它，承認自己的不是，心中的負擔、壓力會因而減輕，這便是懺悔的功能。當自覺惡業很重的時候，懺悔之後，身體會比較健康，心理會比較輕鬆，這就是轉黑暗為光明。

懺悔除了承認自己所犯的錯誤，還要進一步承擔起責任和後果，並下決心從此改過遷善，不再犯同樣的錯誤。可是一般的凡夫，經常犯錯而不知錯，即使知道了，還以「人非聖賢，孰能無過」這句話來自我安慰一番，像這樣不知改錯的人，叫作不知懺悔。一個知道懺悔的人，也一定是知道慚愧的人；因此知慚愧後一定要懺悔，懺悔了就一定要改過，從此不要再犯同樣的錯誤。

懺悔，輕者自責己心，決定悔改；重則向佛菩薩懺悔，由佛菩薩證明自己要負起這個責任，從此以後要將功贖罪。通常我們對一個已經認錯並要改正的人，多半會給予自新的機會，不致於逼使他無路可走，更何況已由佛菩薩證明悔改；故在業障現前時，在佛前懺悔是真有效用的。

懺悔的作用相當大，能使人的品德提昇，自己懺悔錯誤，也能影響他人跟著學習。懺悔錯誤之後的人在心理上的壓力自然減少，同時來自社會的壓力也會減少，所得到的果報也會減輕，對於家庭的幸福、事業的發展、社會的和諧，亦有無限的裨益。因此，我們應當常常保有懺悔心。

用慚愧心看自己，用感恩心看世界

佛法的修行法門有八萬四千種，也可以說有無量無數，那是因為人有無數無量的煩惱和問題，佛法因應需要也有無量無數、從各

種不同角度來解決問題的方法。對於如何開發內心的光明，方法也很多，除了慚愧、懺悔之外，還可以用感恩的心來看這個世界。

一般人很少會想到別人給了自己恩惠，卻常記掛自己付出了多少代價和努力。其實仔細想想，每個人付出的實在是太少，獲得的則是很多。例如這篇文章的完成，從時間上看，有逾二千五百年以上之因緣，因為我的法源從師父、師祖……可以直推至釋迦牟尼佛為止，而每一位祖師都是跟隨許多善知識學習而養成的，不是一個人就能夠獨自成為一位高僧或祖師的。從空間上說，這篇文章的出版、印刷、發行，所結合的人力、物力，他們所付出的智慧、心力也是很多。

所以任何一事，其相關的因緣是相當的廣泛，因此我們隨時隨地都在接受著無數人的恩惠。即使是一粒小小的米，都代表著許許多多人的貢獻。因此，朱子家訓有言：「一粥一飯當思來處不易，半絲半縷恆念物力維艱。」這便是一種飲水思源的感恩觀念。

能有感恩的觀念，就會時時刻刻想到如何報恩，若要報恩，就必須成長自己、健全自己，也就是要使自心發出智慧光及慈悲光，讓現在的人及未來的人，都能見光、沾光、並且放光。

（一九九三年三月二十日講於高雄市三信商職大禮堂，蘇麗美居士整理，作者於一九九四年六月二十一日在紐約修訂成稿）

現代青年的生活環境與身心安定

現代青年如果能學會不論遇到何人、碰到何事、發生何種情況，都能使自己的身心安定，也就是練成處處安身、時時安心的修養工夫，就能夠左右逢源而萬事如意了。

「現代」的定義是可廣可狹的。廣是指自十八世紀末的工業革命以來，都可稱作現代；狹則是指目前的時代，也就是當代，或稱

為時下。

現代與古代的不同之處，是科技文明使得人類生活環境快速地變遷，空間感縮小、時間感加快，連帶著人類的價值判斷及生活方式，也跟著快速改變。而新事物、新知識、新消息，更形成了一波接著一波的新誘惑及新壓力，使得人類的內心，被擠壓得喘不過氣來。

年齡層較高的中年人及老年人，雖然也同樣受到這些情況的衝擊，不過他們已能學習著去面對、去適應。但對青年人而言，雖然可塑性高，可是心向未定，所以可染度也高。

因此，在現代社會的生活環境中，青年人的身心，是很不容易安定的；茫然的失落感，使得他們在缺乏目標的情況下，雖然擁有許許多多的幻想，卻不知道省思自己的將來，只一味地追求夢想，追求成功，企圖為個人前途，創造奇蹟式的未來。

就這樣隨著生活環境的快速變遷，青年人的身心也被捲入了這種多變的現實漩渦中；除了極少數的例外，多半的年輕人便在這種苦悶中接受衝擊，使得他們的身心更加不安定。

心靈本質永遠相同

其實，時代雖有古今的不同，環境雖有新舊的差異，生產的文化雖有人力勞動與機械科技之間的懸殊，然而人類心靈的本質，卻是永遠相同，也是到處不變的。

從人性的分析來看，人類的心靈可明可暗、可善可惡。但既然稱為人性，就必然與物性不同，所以棄暗投明、抑惡揚善是人的天性。只不過人們往往為了追求個人的便利及一己的安全，便會傾向於自私自利。

不過自私並非就是可惡，多半是為了貪圖眼前近利，而失去遠景，為保自利而損害他人；尤其是青年人因涉世不深、思慮不周，心志往往隨著環境的誘惑與刺激，只能看到目前的近利；想到的，也僅及於個人的私利而已，以至於常常會跟著時代環境的風暴，團團打轉，不論是求學、就業、交朋友，乃至結婚成家，都沒有一定的準則，既讓他們自己陷於苦惱，也會讓他們周遭相關的人及生活受到困擾。

自有人類以來，人心就有煩惱，原因就是為了自求安全的保障，結果反而可能侵害到他人的安全，以致人人都失去了安全，又造成人人自危，無法安心。

事實上，生存於世間，不可能有絕對安全的保護，也不可能有絕對安全的地方，人們若能坦然面對這一事實，接受它、處理它，便能安身，也能安心了。雖然年輕人較少考慮安全保障的問題，而較著重於自我的伸展，可是，盲目而無原則的伸展自我，也會為自己的身心帶來不安。

建立正確的志向

青年人想要伸展自己的長才，追求美好的未來，這當然是值得鼓勵的一種進取心。在佛教的立場，也鼓勵青年人要有大志向，要有新抱負，要有勇往直前的求學熱誠與創業精神。例如《華嚴經》中的善財童子，就是一位標準的佛教青年，他為了追求自己的理想，不惜千辛萬苦，遍歷千山萬水，訪問了五十三位大學問家、大宗教家、大教育家、大政治家、大事業家，乃至各行各業的專家。

可是，一般人觀念中的大志向，總是脫離不了名望、財富、權勢、地位，但如果人人都是如此，就會造成爭奪的不安。追求到了的人，一方面害怕失去，一方面又希望求得更多，心中還是不安；追求不到的人，便有失落感而成為游走於社會邊緣的失意人，他們

在正常的社會中無法獲得肯定，便別走蹊徑，另尋伸展自我的活動方式了。

我在美國見到許多美國青年，如果遇到學業、家庭、工作上的瓶頸時，便會暫時擱下一切，去過一陣子浪遊的生活，當他們在遊歷各地一段時日之後，心情緩和了，便會再回到學校或再找工作。

又例如我在美國遇到不少醫師及律師的兒子，他們並沒有進入大學繼續念書，反而是去從事勞力的工作，不但他們自己不覺得有何不妥，連他們的父母也不覺得有什麼丟臉。因為他們尊重個人的性格及心向，並不強求青年一定要成為什麼樣的人才，不過美國的父母畢竟不像中國父母那樣，不會把自己的希望完全寄託在兒女身上，所以他們的青年便有較大的自我發展空間。

其實，做勞力的工作及勞心的工作，只要能身心安定、健康，又有什麼不可呢？

給現代青年的建言

所以，我願給現代青年四點建言：

- （一）認識自我的能力和興趣，選對自己應該走而又可以走的路。
- （二）安定身心於現實的環境，不但面對它，還要接受它、改善它，然後放下它。
- （三）確定一生的方向，在既定的方向與認知內，步步踏穩，時時向前，儘管經常變換立足點，但千萬不能失落了方向感。職業和執掌可以改變，人生的方向卻不能改變。

- (四) 對於名、利、權、勢、位，不必排斥，但卻不能僅是為了名、利、權、勢、位的追求而生活。生活的目的應該是平安快樂，生命的價值應該是自安安人。

對政府與社會的建言

為了現代青年的幸福，對於我們的政府及社會，我也有四點建言：

- (一) 讓不同心向及不同天賦的青年，有學習所長、發揮所長的教育環境及工作環境。
- (二) 尊重那些失落自信心的青年們，用教育設施及社會資源，幫助他們重建自信心。
- (三) 鼓勵政府及民間增設青年活動的項目，讓青年們蓬勃旺盛的體力及好勝鬥勇的性向，獲得規律、正常的紓解與肯定。
- (四) 人品、家庭及社會價值觀的評斷，不要用學校的分數、知名度的大小、財富的多少、權勢的強弱、官位的高低來做標準，應當以各人先天的條件及後天的努力來衡量，凡是盡心盡力來成長自己、利益他人的人，便是一位成功者。

社會大眾對於現代青年的安定成長，都有責任。由於人心浮動、社會不安，青年才會徬徨；所以法鼓山特別提倡安心、安身、安家、安業的「四安」運動，讓我們大家努力建設一個安和樂利的明日世界。

(一九九五年七月十五日，講於臺北安和分院「其實你不懂我的心」座談會)

佛法與教育

佛的意思是覺，就是智慧的意思。佛法的教育是從智慧的立場及態度，來推動慈悲的教化功能。

慈悲是什麼？「慈」是予樂——給人安樂；「悲」是拔苦——救濟人的痛苦、苦難。把人從苦難之中救出來之後，一方面主動給予他們幸福安樂，另一方面則是準備好安樂的環境給他們，這就是佛法的功能。

在我們的人間，何處沒有苦難？又有誰不需要安樂？所以站在佛法的立場，教育的對象是沒有特定目標。法鼓山四項共識中，「我們的方法」是：「提倡全面教育，落實整體關懷。」這不但是法鼓山辦教育的具體作法，也可說是佛教的教育。

胎兒期教育——父母身教

母親在懷孕時，對胎兒的教育叫「胎教」，胎教怎麼教，是用語言教呢？還是用文字教呢？其實，應該是母親在剛懷孕時就要教育自己，教育自己不要生氣，不要動情緒，不要起貪、瞋、癡。因為如果母親的心態有問題，情緒不平穩，小孩子在母胎中便會受到惡質的影響。

從佛經中可以看到釋迦牟尼佛非常重視胎教，並且講述了自己在母親胎裡的情況。例如在《大藏經》本緣部裡面就有一部《佛本行集經》，講述釋迦牟尼佛從入胎，一直到出胎為止的過程，以及他的母親對他的胎教。經文中記載，佛陀的母親在懷胎過程中，彷彿有一個菩薩在她腹胎中，不但心裡不起一點煩惱，連一舉手、一

投足，每個動作、每個念頭，都是那麼有威儀，合乎禮貌，乃至於合乎聖賢的標準。

由於胎教非常重要，所以對於剛結婚的夫妻，如果計畫生育小孩，我都會提醒他們，應該馬上準備胎教，改正不良的生活習慣，作息循規蹈矩，否則當你還在喝酒、打牌、抽煙，甚至吸毒時，如果已經懷孕，便已毒害了你的小寶寶、小菩薩了。如果要等到懷孕以後才開始注意胎教就已經太遲了，而且那時候習慣已經不容易改變。

如果能夠真正落實胎教，當父母把小孩子生下之後，父母本身必也同時被教育了。所以胎教對胎兒、對父母都是很重要的。

嬰兒期教育——注入慈悲與智慧

小孩子出生後，就開始嬰兒期的教育。不要以為嬰兒什麼也不懂，不教育沒有關係。嬰兒在英文裡稱為it（它），不是叫he（他），或she（她），因為以前人認為嬰兒不懂事，其實這種想法是錯誤的。

佛教徒認為嬰兒都是小菩薩，我們不但要尊敬他、尊重他，還要小心照顧他、教育他、薰陶他。嬰兒雖然不懂事，可是父母的心情是能夠影響嬰兒的，所以要用慈悲心、愛心，用智慧來養育小寶寶。這期間，父母也等於是在教育自己了。

曾經有一對夫婦生了一個孩子，一出生就是畸型與智障，醫生告訴他們說：「你們將來有罪受了，直到小孩死了為止，他永遠是要受人照顧的，你們要有心理準備。」或許有些人聽了便會一走了之，把孩子留在醫院裡，置之不理。

但是這對父母因為是佛教徒，所以他們說：「這也是我們做父母的業報，連累到孩子，使孩子受苦、受難、受罪，所以，這輩子

我們一定要好好照顧這個小孩。」

之後，他們帶了孩子來見我，請我給他們祝福，我除了關懷、祝福他們，也告訴這對夫婦：「第一，盡量找醫生以醫療照顧他；第二，勤做佛事，一方面多行布施，一方面要常念觀世音菩薩。」

他們聽了我的話之後，不但以極大的慈悲心、愛心、細心來照顧這個小孩；還經常持誦觀世音菩薩聖號，勤做布施，為這小孩做功德。就是因為父母這樣做，把小孩當成菩薩來照顧，孩子便受到影響，在各方面都有進步與成長，目前不但家庭和樂，事業也做得很好。

兒童期的教育——建立宗教信仰

孩子進入兒童期後，教育就越來越重要，這時候做父母的應該要帶孩子來學佛、信佛。

現在很多父母親自己皈依三寶，卻不要孩子學佛，認為孩子還小沒有選擇能力，強迫他們到寺院皈依是不公平的，應該讓他們長大後自己做選擇，其實這種論調絕對是錯誤的。

如果孩子在小的時候，時常看到觀世音菩薩的形像，禮拜觀世音菩薩，念觀世音菩薩聖號，講佛教的兒童益智故事給他們聽，教他們懂慈悲、有智慧，自然而然看到青蛙、蒼蠅、螞蟻都會不忍心殺，長大以後就不容易學壞。

所以不妨從小就讓孩子建立宗教信仰，不要等到他長大了，進入所謂的「叛逆期」，發現孩子出現問題了，才要他們接受宗教，這時候就很困難了。

學校教育——著重人格教育

學校教育可以分為知識的教育、人格的教育以及技能的教育。

技能教育是教人一技之長，以便往後能謀生存，維持生活；知識的教育是在傳授學問；人格的教育是使得人的品格提昇。在這三種之中，以人格教育為基礎，為最重要。

我對我所創辦的中華佛學研究所的學生有三點要求：「道心第一，健康第二，學問第三。」我們研究所本身雖然是在傳授知識學問，但是我勉勵學生們要把道心擺在第一。

道心的意思是什麼呢？就是人格教育、人品教育。一個人如果沒有道心，表示他的人格有問題，品德有問題；一個品格有問題的人，學問再好，對我們這個社會及世界是沒有好處的；尤其是人品壞、學問好的人，反而會以聰明才智犯罪，造成更大的傷害。所以品格教育是第一要緊，寧可學問差一點也沒關係，但品格是一定要有。

健康為其次，除了身體的健康之外，還要有心理的健康、精神的健康，如果身體和心理不健康，這個人便會為他自己製造困擾、煩惱、痛苦，也會為和他一起生活的人帶來麻煩、負擔與痛苦。

學校教育不但要朝人格教育、身心健康與傳授知識這三個方向來做；而且應該如同孔夫子所說的「有教無類」，對任何人都不失望；這也就是佛法所認為的，一切眾生都有佛性，人人都能成佛，所以都是能夠被教導的，只是在不同的情況下應該給他不同的教育，這也就是佛法教育的基本原則。

（一九九四年九月十日講於宜蘭，法鼓山宜蘭辦事處整理成文）

家庭美滿與事業成功

從禪修者的立場，談家庭美滿與事業成功的原則，可以用兩句話來表達：「以全心全力關懷家庭，用整體生命投入事業」。

如果能夠全心全力關懷家庭中的每一位成員，不論貧富貴賤，必定會使得全家老少健康安樂；如果能夠用全部的生命從事工作，不論職位的高低大小，也必定能使自己和他人同享成功的經驗。

物質生活的富足，未必贏得家庭的美滿；而虛有其表的風光，也未必算是事業的成功。唯有使得一家大小都能感受到被尊重、被關懷的溫馨，家庭才會美滿；唯有投注全部身心於所從事的工作，才能有「三百六十行，行行出狀元」的表現。

家庭親子，互敬互助

現代人由於過分強調個人，因而形成了親子間的代溝、夫妻間的裂痕，甚至兄弟姊妹間的隔閡。一家大小雖然生活在一起，卻各懷各的心事，不但一味要求對方配合自己，甚至彼此爭權奪利；到最後父母不明白兒女的心事，子女不體諒父母的苦心，丈夫與妻子彼此互不信任也互不相讓，幾乎每個人都對家庭失去了信任及安全感。

結果，年老的父母被送進老人院，少年的兒女性格叛逆，青年兒女也離家求獨立，連男女間的婚姻也顯得非常脆弱，人人稱羨的「美滿家庭」幾乎只成為一句口號、一種夢想。

其實，夫妻之間如果能夠相互尊重、相互體諒、相互學習、相互忠誠、相互關愛，那麼建立美滿婚姻的家庭，就不是一件困難的事。

經營事業，努力踏實

另外，社會的價值觀念混亂顛倒，多數人只知道以財產、名望、地位和權勢來當作事業成功的價值標竿，卻不知道這是要靠先天的福報以及後天的努力才能促成的。如果沒有先天的福報，單憑後天的努力，未必能在名利與權位上獲得稱心如意的滿足感。

許多人不明白這層道理，於是為了追求一己的私利，罔顧他人私益與群眾公益；企圖從社會的夾縫、法律的漏洞中，施展巧取豪奪、假公濟私、偷天換日的手法，無形中傷害了許多無辜的眾生，並且擾亂社會風氣，一時間看似飛黃騰達，終究還是會受到法律的制裁，以及社會輿論的撻伐；就算暫時逃過了，也仍舊逃不出未來的因果業報。

因此，追求事業成功的理想，固然沒有錯，然而不合因果觀念的盲闖瞎拼，只會變成害己害人的狂徒惡漢和社會的罪人。

由於現代人普遍都是貪圖眼前的近利，在個人自我意識受到壓抑之時，便容易生起異動的念頭。所以現在各行各業的人事流動率日漸升高，甚至很多人是改行又改行，跳槽又跳槽，而在這種工作不穩定的狀況下，身心勢必無法安定，連帶的也造成家庭的不幸福。

當然，如果是階段性的轉換、計畫性的改行或調整性的升遷，那都是成長的過程，也是邁向成功之道的必經步驟。可是如果是時時不滿現實的工作環境，不願全心全力投入於當下所從事的工作，就不可能從任何行業的任何工作中，獲得成功的果實了。

忙人時間最多

現代人幾乎無人不忙碌，為了賺取生活所需，往往不只有一項工作，有時還得身兼數職；也許白天已為個人的事業或工作累得喘不過氣來，晚上可能還有不得不出門的交際應酬。於是有些人因為忙於事業而疏忽了對家庭的關懷，每天早出晚歸，往往一星期之中

難得跟子女打一、兩次照面，甚至夫妻之間也難有充分的時間來互相溝通。在如此繁忙而緊湊的生活中，該如何將家庭和子女照顧妥當，的確是一個大問題！

但是，以我個人的經驗，以及我的見聞所得，卻可以證明「忙人時間最多」，因為只要有心，「忙人」會充分運用時間、分配時間，兼顧家庭與事業的雙勝雙贏。

我自己雖沒有妻兒的小家庭來拖累，但卻有寺院的大家庭以及僧尼徒眾們的管教養衛，是身兼父母和老師的三重責任。我必須全心全力經營寺院、關懷徒眾，在極其繁忙的弘法日程中，總不忘對每一位弟子愛護關心，有時是採團體方式的討論指導，有時則用個別談話來開示勉勵。俗語說：「知子莫若父」，我是他們的師父，我應該是他們心目中的知己者，他們才會心甘情願做我的弟子。

同樣的，身為家長如果不知道子女的心向、性格、興趣、資質和潛能，也就沒有辦法指導子女，協助他們來選擇前途；如果不能陪伴著子女一同學習成長，做子女心目中的知音、知己，便不能取得子女的信賴，讓他們感到安全。

全心全力照顧家庭事業

對於家庭與事業，只要全心全力付出，必定能夠雙贏全勝。

我在指導禪修時，經常提醒大家：「活在現在，佛在現在。」意思是：及時努力、及時心安，以「一步一腳印，一印一個坑」的態度，提醒自己人生短暫，必須步步踏實，生命才有價值。

若在現實生活中，隨時隨地都以全生命去適應、感受，事後不牽掛其成敗得失，那就是「面對它、接受它、處理它、放下它」的真義。

總而言之，只要家庭中每一位成員付出真誠的關懷，體會彼此的心境，不一定要花費太多的時間，就能使家庭幸福美滿；對於事業，只要在工作時全力工作，在思考時全心思考，在處理問題時，將全部生命投注進去，就能獲得輝煌的成果。

即使在物質方面沒有收穫，但對於身心的安定、經驗的成長、社會的貢獻，卻都是值得肯定的成就。

（一九九五年八月十二日，講於臺北安和分院「追求美好的成功人生」座談會）

佛化家庭

過去佛教經常被誤認為是消極、厭世、逃避現實的，甚至以為凡是學佛的人，都應該出家，就應該沒有家庭；信仰佛教的人，就必須脫離人世。

其實，在釋迦牟尼佛的時代，在僧、俗、男、女四眾的佛教徒中，只有少數人出家修梵行，絕大多數的佛弟子，都還是在家人。因此，佛法的觀念與方法對家庭必定是有幫助的。基本上，佛教對於家庭的看法，是從淨化婚姻，建立佛化家庭開始；而當家庭淨化後，社會人間也就淨化了。

淨化人間，必定要淨化社會

淨化人間的目的是為了要淨化社會，淨化社會的目的是為了淨化世界。佛教徒希望把佛教所說的淨土，在人間落實建立起來。

淨化人間的著力點，是從淨化家庭開始

淨化家庭要從淨化婚姻開始。家庭的組成，是從男女結合的婚姻開始，所以近世以來，佛教界都在提倡佛化的婚禮。法鼓山除了推動佛化的聯合婚禮，並且也編了一本小手冊，叫作《佛化婚姻與佛化家庭》。

佛化的家庭必須具備三個條件

（一）孝敬父母如同禮敬供養三世諸佛

佛教徒稱呼父母為「老菩薩」，便是要把父母當成佛菩薩一樣的恭敬、孝養。對於已婚的男女而言，各有兩家的父母，男的有父母及岳父母，應當平等敬養，女的有父母及公婆，必須兩者兼顧。

（二）夫妻是同修淨業的菩薩伴侶

我們中國人說，夫婦應相敬如賓；對佛教徒而言，夫妻之間應彼此當成同修伴侶，互以「我家師兄」和「我家師姊」相稱，把對方當作共創幸福的善知識來看，彼此相敬、相讓、互助、互諒並互相關懷。

（三）對於子女要像母雞帶小雞那樣的呵護備至

中國人所說「養兒防老」的觀念，佛教徒並不贊成。佛教徒對子女的愛護和教養，目的不是為了防老，乃是為了負責，畢竟每個

人的福報與業報，各有因果，各有因緣。父母教導兒女建立孝敬父母的倫常觀念，卻不必指望兒女一定要奉養父母，否則當指望變成失望之時，便會衍生出無窮的煩惱。

家庭的成員當各盡其責任和義務

（一）對夫妻雙方的家庭

現代人在婚後應該對於三個家庭，負起關懷的責任：

- 1.婚後由男女兩人組成的小家庭，是夫婦兩人自己的家庭。
- 2.對父母的家庭，包括父母以及和父母共同生活的兄弟姐妹的家庭。
- 3.對於岳父岳母的家庭，公公婆婆的家庭。

（二）對子女的教養

婚後的男女，如果計畫養育下一代，就應負起做父母親的責任和義務。做父母親應該有三個條件：

- 1.若希望子女的身心健康，則在懷孕之前，夫婦兩人都要保持身心的平衡與健康，否則對胎兒將造成不利的影響。
- 2.太太懷孕後，夫婦兩人更應該經常保持身心的平衡和健康，否則會影響胎教。或許會有人認為：「丈夫大概不

需要做胎教的工夫吧？」其實，丈夫如果對妻子發脾氣，是會影響妊娠中太太的心情，間接也影響了小孩子；因此夫妻兩人都應該共同擔負起胎教的責任；乃至在子女出生之後，一直到子女成年為止，父母都必須為了兒女的教養，而經常保持心平氣和的健康狀態。

- 3.除了胎教外，佛教徒也特別重視對子女的管教，做父母的，除了自己要有平衡和健康的身心，更應該以身教、言教陪同子女一起成長。此外，佛教徒把子女稱為「小菩薩」，是以迎接菩薩的心態來歡迎子女的出生，把他們當成是來成就自己修行的人，成就自己行菩薩道的人，所以要和他們一起成長。

佛化家庭應有的經濟原則

（一）正命營生，不違五戒

用正當的方法，以自己的體力、技能、智能、資本、智慧來謀取生活的所需，但是要盡量避免從事與佛教五戒相違背的工作，那就是不可以從事殺生、偷盜、賭博、邪淫、妄語，乃至於買賣酒類等的行業。

（二）量入為出，妥善規畫

經濟的收入應該要量入為出，不做守財奴，只知賺錢而不用錢；用錢則可依：家庭的生活、營利的資本、資產的增加、儲蓄生息、布施行善等五個方向來規畫。

（三）孝養周濟，布施行善

除了家庭、儲蓄與經營所需之外，盈餘的財產也應該用在孝養父母、救濟幫助親戚朋友，以及布施貧窮，供養三寶，做宗教慈善文化教育等公益事業。

總而言之，現代家庭應該要有宗教的生活，而佛化家庭的宗教生活，應該由佛化婚禮開始，然後用佛教化的觀念和生活方式來教育子女，同時每天要有定時定數的修持恆課。

（一九九四年九月三十日，講於輔仁大學）

日常生活中的佛法

什麼是佛法？

顧名思義，佛法就是佛陀所說的法要。釋迦牟尼佛在人間說法四十九年，他所說的法並不是要人把它當作一門知識學問去研究，而是教我們如何離苦得樂。因此，佛法本身就是具有實用價值的。

佛法的基本思想——知苦與離苦

佛法的基本思想，說的無非是知苦與離苦。知苦是生活的事實，離苦則是生活的目標。

曾經有一次我在演講時，問聽眾說：「有誰結婚超過十年，而夫妻從來沒有吵過架的？」結果，有位立法委員舉手，他們夫婦兩人都是三寶弟子，互以同修伴侶相待，所以不曾吵架。

要做到夫妻不吵架，看似困難，其實也很容易。只要想想，當對方找你吵架的時候，你已經覺得很不是滋味了，假如你再還以顏色，一定是雪上加霜，苦上加苦，自己受了苦，還要叫人家也受苦，彼此苦苦相逼，何苦來哉？

但是這個道理雖容易聽懂，卻不容易做到，即使是身為佛教徒，在境界來臨的時候，往往也經不起考驗。例如有些人就會說：「他害我這麼苦！我也要叫他嘗嘗這個滋味，否則不就沒有因果報應了嗎？」

因果報應豈是這種講法？因果是貫穿三世的，你現前所受的苦，就是果報，受了苦就等於還報一樣，如果你不肯償還，反而想要變本加厲，以牙還牙，彼此鬥來鬥去，冤冤相報，那就沒完沒了，永無盡期了。真正懂得因果的人，是能知苦、受苦，並且不再製造各種苦因。所以說，夫妻兩個彼此為難，互相報復，不但不慈悲，也沒有智慧。

離苦的方法

（一）正知見

佛法指出了苦的事實，目的是要我們遠離諸苦。但是如何離苦呢？

佛法中的四聖諦——苦、集、滅、道，是轉凡夫為聖賢的道路，苦諦是人生論，道諦是修道論。道諦的內容分為八項，稱為八

正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正念、正定、正精進，只要修成八正道，便是離苦的解脫境界。

正確的知見非常重要，正確的知見是相信三世因果。有了正知正見後，就會相信自己這一生所受的苦，是肇因於過去無始劫以來所造的業。常有人說：「我這一生從來沒害過人啊！為什麼要受傷害呢？」要知道當前的果報正是過去生中所種的因。

我們從無始劫來，流浪生死，在這麼多的一生又一生當中，不知道跟多少眾生結了善緣及惡緣；結了善緣便能得善果，結了惡緣自然就會得到惡報。因此，果報不能只看現在這一生；許多人因為看不到現世報，就以為沒有因果，事實上，今生所造的惡因，如果不在今世受報，來世一樣逃不過因果律。

（二）不造諸惡，坦然受報

如何才能夠離苦得樂？首先是停止一切惡因，亦即不造諸惡，然後是坦然受報，自己在受報受苦的同時，也要救苦救難。即使人家讓我們受苦，非但不以為忤，反而要為他設想，替他謀福，這就是菩薩精神。如果能行菩薩道，雖然自己受苦、受委屈，也不會認為不公平。

我有一位在家弟子，出生不到三天就被父母賣掉。他年過半百後，為養父母送了終，此時生身父母也行將就木，照顧他們的擔子又落到他的身上。別人為他抱不平，他卻對我說：「師父啊！我真是很有福報，別人只有一對父母，我卻有兩對！」

他能這樣想，心裡就很平衡、愉快。相反地，如果他埋怨著說：「我的生父母真不是人！我生下來不到三天，就把我給賣了，現在老了，還要我來養他們，簡直沒有天理！」這就非常痛苦了。

像上述這種兒女比父母付出較多的例子，少之又少。多半都是父母付出的比較多，兒女付出的比較少，這算不算公平合理呢？沒有什麼不公平不合理的。只要自己心平氣和，生活便能快樂一些。

現在的社會樣樣講求公平，但是，真的有辦法做到嗎？例如為什麼只有太太懷孕生產？男人卻不會懷孕生產呢？所以，在某些事情上是根本無法公平的。公平的真義應該是：每個人站在各自的立場與角度，適切扮演好自己的角色，盡到自己的責任，就是合理公平。

尤其是具備了佛法的正知正見後，透過正確的因果觀，會知道每一個人都有他自己的福報、因緣和智慧，每一個人的情況都不一樣。懂得這層道理，便無所謂公平不公平，就能夠心平氣和，沒有煩惱，眼中的敵人自然就少了。

佛法的作用

佛法的作用，可以分為三個層次：1.日常生活的應機接物，2.斷除煩惱，3.圓滿成佛。

從這三個層次來看，便知道我們不要好高騖遠，冀求一步登天，應當老老實實，先從日常生活的起步點做起；而且不論在那個層次，都要靠自己努力，而不是一味仰賴佛菩薩的加持。

當然，外力的加持並非不可能，只是不可靠。我們中國人常說：「自助而人助，人助而天助。」如果自己沒有半點工夫，一旦外援斷絕，便會陷入苦難的深淵。例如說今天沒有飯吃，別人也許可以暫時給你一片麵包，但是下一餐呢？就算下一餐再給你一片麵包，那麼明天呢？即使有人可以天天給你一片麵包，但如果有一天這個人出遠門了，或者他自己也三餐不繼了，那麼你所仰賴的這個對象就靠不住了。或許有許多人願意相信權威的神，寄望他給予一切而永恆的恩賜，可惜那僅是信仰，未必是事實。

但是要注意的是，雖然佛法告訴我們，自力更生最重要，但是否定別人，完全依靠自力也不對，那會變得剛愎自用；我們仍然需要別人來指導我們如何運用佛法，也相信諸佛菩薩及護法龍天的慈悲呵護。

在家居士應如何修行

曾經有一位信眾對我說：「師父啊！我好羨慕那些沒有家累的師兄們，他們可以專心修行，而且都好像很有道行的樣子！」

他的弦外之音不外是：家家有本難念的經。只不知他家裡那本難念的經，究竟是婆婆媽媽經，還是丈夫兒女經？總之，有家就有經。那麼，如何讓這部難念的經變得容易一些呢？其實，在浩瀚的佛經當中，是有一部《六方禮經》，專門指導在家居士，如何謹守自己的分際，如何修行。

（一）在家應知《六方禮經》

《六方禮經》全名叫作《尸迦羅越六方禮經》，這是一部指導在家居士如何持家和修行的經書。何謂六方呢？經中指出：父母為東方，師長為南方，夫婦為西方，親黨為北方，僮僕、執事為下方，沙門、婆羅門、諸高行者為上方，這六方實際上便包括了人生各方面的人際網。經文中把每一個人所應該扮演的角色，規畫得非常清楚，例如做父母的應該為兒女盡什麼責任，兒女又應該為父母盡什麼責任；還有老師和學生之間，員工及老闆之間，彼此所應盡的義務等。

針對夫妻相處之道，經中指出，丈夫對妻子應該注意五點：1.相待以禮，2.威嚴不[女*辟]，3.衣食隨喜，4.莊敬以時，5.委付內家。而妻子對丈夫也有五項要注意：1.先起，2.後坐，3.和言，4.

敬順，5.先承意旨。雖然由於時空背景的差異，未必適用於當前社會，但其所傳達互敬、互信的原則，仍是值得遵守的。

這部經的內文相當豐富，可惜流通不廣。不過，看不到這部經沒有關係，法鼓山出版的《佛化家庭手冊》、《佛化婚姻與佛化家庭》以及拙著《怎樣做一位居士》這三本手冊，內容就是告訴大家，如何做一位在家居士，非常實用。

（二）正常的生活作息

作為一名在家居士，要有正常的生活作息，不要暴飲暴食、狂嫖爛賭、酗酒吸毒。

（三）結交善知識

如果一個人所交往的盡是酒肉朋友，想擁有健康正常的生活態度也難。儒家主張：友直、友諒、友多聞。結交朋友要選擇直心腸的人，不用心機盤算你的人；但是「直心」未必是「心直口快」的人，心直的人，口不一定快，口快的人常惹是非。友諒是結交能夠諒解你的人，寬容你的人。友多聞是與有豐富知識學養的人做朋友。

佛教中有個名詞叫「善知識」，釋迦牟尼佛鼓勵我們應該多親近善知識而遠離惡知識，等於儒家所說的「近君子而遠小人」。但是誰是善知識呢？益友、諍友都是善知識。至於我們自己，即使現在尚不是善知識，也要學著做他人的善知識。

（四）但盡義務，不問權利

常聽許多人彼此抱怨，說自己的太太不賢慧、先生不忠實、婆婆不體諒、媳婦不乖巧、兒女不孝順……，究竟是誰不好呢？我認為，凡是抱怨的人都不好。其實只要把家裡的人都當成菩薩看，善盡自己的責任，至少你已問心無愧了，又何必抱怨。

之所以會鬧家務事，甚至鬧家變的原因，都是當事人的內心有問題；不是把家人當作敵人看，就是把家人當作財產來支配。

曾經有一對男女來找我，一見面他們就說：「師父啊！我們準備要結婚了。」我說：「恭喜！恭喜！」

他們說：「將來我們要是吵了架，要請師父來評理。」

我說：「請你們千萬不要自找麻煩，還沒有結婚，就準備吵架。」

聽了我的話之後，男的就對女的說：「聽到了嗎？以後你要聽我的話，不可以和我吵架！」

女的卻對男的說：「不！是你要聽我的話，不要和我爭，這樣子，我們才不必麻煩師父！」

事實上，這對青年男女還沒有結婚，就已經開始吵架了。

人間就是這樣，想要夫妻不吵架，真的很難。《六方禮經》還有前述的三本小書，就是告訴我們應該如何盡自己的義務，對家人應當要負什麼責任，做父母的有什麼義務？為人子女的又該如何？如果人人都知道如何扮演好自己的角色，盡什麼樣的責任，彼此就不會有那麼多的抱怨了。

（五）慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

曾經有兩位法鼓山的護法居士，因為公司不景氣而被解雇了，我問其中的一位居士說：「你的工作怎麼樣了？」

他很平和地回答：「師父，您不必擔心啦！」

其實我是關懷倒不是擔心，而他是如此的心平氣和，如果換作其他人，大概就免不了要抱怨一番了。

第二位居士的際遇更令人不平，他在被辭退前的連續幾個月當中，老闆不停的要他加班，因為他是一個部門的負責人，而加班又不給加班費。大家都以為他大概要升官了，沒想到工作趕完了之後，就被解雇了。一般人遇到這種情況大概會忿忿不平，氣得七竅生煙，但是他一點也不生氣，因為他認為自己已經得到學習和成長。反倒是許多人為他擊鼓鳴冤，認為這位老闆真是豈有此理。

這件事過了幾個月，我問他：「你的工作有著落了嗎？」

他答道：「師父，我已找到工作了！」

我說：「那是因為你心平氣和，所以能夠很快又找到工作了。」

像遇到這種情形，事實擺在眼前，光是生氣也解決不了問題，那又何必生氣？不如接受現況，勇於面對與改善，這個就是將佛法用在日常生活的好例子。

（一九九五年五月十三日，講於美國紐澤西州，游貞玲居士整理）

人生為何

很多人問我：人生的本質是什麼？人生的意義是什麼？人生的價值在那裡？人生的目標是什麼？

人生的意義是盡責、負責

人生的意義在於盡責任、負責任。每一個人從出生到老死的生命過程中，扮演著許多不同的角色：做兒女、然後做父母；做學生、然後做老師；做同事、做長官、做部屬、做朋友。這些就是人與人之間的倫理關係，是屬於責任的範圍。

如果沒有盡到責任，所扮演的角色就叫「不倫不類」，通常我們形容很奇怪的樣子叫不倫不類。如果從倫理的標準來看我們自己，常常會發現自己是不倫不類的，因為只要在某個角色上責任盡得不夠的話，就是不倫不類。

人生的價值是奉獻、貢獻

什麼是人生的價值？很多人認為一個人有名、有地位、有勢力、有錢，就表示他的價值相當高。然而這些到底算不算有價值？可以算是，也可以說不算。那就得看他對人類社會的貢獻有多少，如果沒有貢獻，只有地位、只有錢、只有名，那麼他的價值就很有有限了。

所謂奉獻、貢獻，也要從盡責任、負責任著手，並且從不同的角色來盡責、提出貢獻。

在這個世界上，與我們有直接關係的人並不多，如果你把從有記憶開始，與自己相關的人的名字一個個寫出來，看看會有多少人？相信不會太多，恐怕很少人能夠寫出一千個與自己相關的人名吧。每人心裡想到的親友，轉來轉去就是那幾個人而已，但若論到間接有關係的，那人數就很多了。

講責任可能只要對某些事、少數特定對象負責，若講貢獻就不一樣了，無論是否扮演盡責任的角色，在任何場合，對任何對象都有貢獻的機會，無論你跟他是不是有直接關係，同樣可以有貢獻。

例如走在馬路上，看到一個陌生的小孩子要過馬路，你並沒有責任必須去帶他過馬路，可是此時就是一個貢獻的機會。也許很多人會這樣想：「那個小孩子自己過馬路，應該不會有什麼問題，我現在要趕路，沒有時間。」可是，如果那個小孩子突然被車撞了，而一個舉手之勞便可救人的機會就這樣白白錯失，豈不令人遺憾？

承擔貢獻的任務

所以貢獻，不一定是在自己有直接關係的範圍之內，而是可大可小、可近可遠的。大可廣被全世界，乃至對一切眾生，我們都應該承擔起奉獻、貢獻的任務來。雖然人生的意義是盡責、負責，只要把自己現在職務上的分內事做好就夠了，但這僅是盡了本分，尚不能說有什麼大貢獻。

當我在日本留學期間，先師東初老人發現臺北市有幾個寺院發生爭產爭權的糾紛，便寫了一封信給我說：「現在的佛教可憐極了，弘揚佛法的工作沒有人來做，寺廟的產權倒有人爭搶。」不僅僅是佛教徒本身在爭搶，連政府也在搶廟，說這些廟是日據時代日本人建造的寺院，屬於敵產，應該收歸政府所有。不過，我的師父仍勉勵我說：「現在大家只搶廟，而沒有想到要搶救佛法，以佛法來搶救人心，我們應該要負起搶救佛法命運的責任。」

所以說，佛教界光搶救寺廟是無大用處的，努力培養弘法的人才，對社會有了貢獻，才是根本的辦法。例如今天的佛教，對臺灣的社會已有顯著的貢獻，便表現出佛教有其存在的價值。就好像前一陣子賀伯颱風過境，農禪寺也是受災戶之一，全寺在一公尺深度的水中淹了兩天，損失很大。但我告訴法鼓山的四眾弟子：「我們雖被水淹，還是要發動全省信眾響應救災工作。」最後大家總共捐

出了新臺幣三百萬元。這便是表現出法鼓山這個佛教團體，對社會具有正面的價值。

同樣的，這幾年我們法鼓山農禪寺舉辦了各式各樣的營隊，從小學生、國中生、大專生，也為中學教師、大專院校主管以及社會菁英，舉辦了各種梯次的禪修營，例如「教師禪修營」、「社會菁英禪修營」等等。

其中「大專院校主管禪修營」，參加人員包括各大專校長、院長、總務長、學務長、教務長以及系所主任。我們只想要付出，並沒有想到要回收的，所以在活動結束的時候，有學員問我：「如何回饋法鼓山？」

我說：「願你們把在禪修營中聽到的、學到的，認為是 useful 的一些觀念和調柔身心的方法，帶回家、帶回學校，分享給願意接受的人，這就是回饋法鼓山了。」

其中有一位教授不解的問我：「如果僅是如此，長久下來，法鼓山不就要被吃垮了嗎？法鼓山還能有錢建設嗎？」

我說：「我們越有這種付出奉獻的心，來護持我們的人就越多。」

我告訴他們：「你們來法鼓山參加禪修營，就像批發商來工廠的倉庫進貨，回去以後就可以替我們做中盤商及零售商。你們給社會的奉獻就是代替我們對社會的貢獻，也是我們的收穫；也可說就是你們對法鼓山的回饋，顯示法鼓山對今日臺灣社會的價值。」

受報、還願及發願

人生的目標是來受報、還願、發願。

受報是在過去所做的，不管今生、前生、過去無量生，做了任何事，這一生之中只要因緣成熟，就要接受果報；做了好事受福報，做了壞事受苦報，一直到成佛為止都在受報，因為從無量劫以來跟眾生的關係，恩恩怨怨糾纏不清。

可是，人在受福報的時候，認為一切是理所當然的，但在受苦報的時候，心裡卻不服氣，總覺得自己這一生也沒做過什麼壞事，怎麼會有惡報臨到自己頭上。

發起法鼓山舉辦大專院校主管禪修營的現任立法委員丁守中居士，在一次結營典禮上與我們分享他的經驗，他說：「有一次我兒子到游泳池玩，正值游泳池在放水，他看見有一位同學的身體被放水的孔吸住了很痛苦，便下水搶救，結果他自己的一條腿，也被吸進去，受了重傷，差一點要截肢。我得知這個消息後，第一個念頭就想：『奇怪，我這一生都很熱心公益，是個好心人，為什麼我兒子會這樣子？』當時我心裡很不服氣，過了一陣子，忿忿不平的情緒才慢慢安定下來了，心裡又想：『這大概是因果報應吧！可能是我過去世做了什麼不好的事，害我兒子也跟著倒楣。』後來馬上又轉了一個念頭：『這個孩子命中大概就有這次災難，能夠大難不死，必有後福。』這樣一想就不再懊惱了。」

他能這樣想心情就很平靜，而這就是「受報」的觀念，成了他心平氣和、面對災難的力量。

此外，我們出生到人間，也是來還願的。從過去到現在，不知已許了多少願。諸位在小的時候可能就許了很多願：「如果我長大了，我要……，如果我畢業了，我要……，如果我嫁了丈夫，我要……，如果我做了媽媽，我一定要……，如果我是老師的話，我會……。」大家在一生之中，所許的願還真不少。

我年輕的時候喜歡讀書，但那時候不容易找到書，當時一位軍中的同事就說：「老兄啊！你喜歡讀書，我以後要開書店，讓你讀個夠。」

我說：「你開書店放不了幾本書的，書架上的書是有限的，為什麼不開圖書館呢？」

他說：「開書店還會有錢賺，還能維持生活啊！如果是開圖書館那我只有賠錢了，對我一點好處都沒有。」

賺不賺錢這點我倒沒想到，我只說：「我將來要辦圖書館。」

他說：「那只好你去辦了。」

我講過以後，其實根本不知道有沒有因緣實現；三、四十年過去，機會終於來了，我創辦了中華佛學研究所，便有了圖書館，藏書好幾萬冊，將來法鼓山的佛教專業圖書館更預計藏書二十萬冊，還有法鼓人文社會大學綜合圖書館。所以我許的願，已經在逐步兌現了。因此，許願是一種動力，既然許了願就要還，所以還願也是一種人生的目標。

有人在參加我們的禪修營時，我也鼓勵他們發願。例如遇到腿痛難受時要發願：「不聽到引磬聲，腿再痛也絕對不放腿。」不過發了這個願以後，多半的人還是會中途放腿換坐姿的，因為腿實在是太痛了。有的人發過幾次願之後就不想再發了，因為覺得既然做不到的事，為什麼要發願。但是我還是鼓勵大家一次又一次的發願，慢慢的你會越來越能夠堅持，願也越來越能夠兌現，如果你只發一次願就不發了，那個願力是不夠強的。

佛教徒每天做早、晚課時都會唱誦「四弘誓願」：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」許多人常常在發過願以後，就跟家人或同事嘔氣、吵架，事後心裡又覺得難過、後悔，心想才剛發願要度眾生、要斷煩惱，現在又違背誓願了。可是我都告訴他們，只要一次又一次的發願、再發願，情況就會漸漸改變，願力就會日日增長起來。

發願的層次

發願又可稱為發道心、發菩提心，從凡夫到成佛，可分為五個層次。

（一）人道

道心的「道」字，就像人生的旅程。生命的歷程與方向，叫作人生之道。

人活在世界上，有自己應走的路，而且必須有近程、中程、遠程的人生目標，學習從近處著手，遠處著眼，所以上路的時候，一定是從跨出第一步開始，接下來步步踏實地往前走去。

由此可知，發道心是要從做人的立足點開始，盡到做一個人的責任，具備品格與品德。如果連做人的基本條件都不具備，不像人的行為、想法，就會有人罵這種人是「衣冠禽獸」。

為什麼會這樣呢？第一，他們真的很可憐，不知道該如何好好做人。第二，他們不能自主，受環境的誘惑、刺激、威脅，使得他們心不由己、身不由己。

法鼓山的理念是「提昇人的品質，建設人間淨土」，是從人的基礎開始，希望大家把自己現在所具備的身分、所扮演的角色，恰如其分、恰到好處的表現出來。也就是說，要發道心成佛的話，先要發願把人做好。

（二）天道

行人道僅是盡人的本分、盡人的責任；修行天道，則當貢獻自己、服務社會大眾，把全世界所有的人都視為自己照顧、貢獻、服

務的範圍。像這樣的人，有這麼大的心量，做那麼多的好事，都是聚積上生天國的功德。

但是行天道的人只想到我們這個地球的人，尚未想到他方不同的世界，也沒有想到其他的眾生，而且尚有心存追求天福的念頭。

（三）解脫道

再其次是解脫道。那是要放下四大、五蘊的身心世界，使惡業不起，煩惱不生，超越三界的生死苦海。

（四）菩薩道

行菩薩道，是人天善道加上解脫道的功德，不但能在人間廣結善緣，更是以十方三世所有一切眾生作為服務、貢獻、關懷、照顧的對象，並且為善不是為求福報。大乘佛法向來鼓勵人行菩薩道，行菩薩道，必定要從許願、發願、還願開始。

（五）佛道

最後，最高的層次是佛道，就是發「無上菩提心」，就是「阿耨多羅三藐三菩提心」。《心經》、《金剛經》等許多經典，都鼓勵我們要發「阿耨多羅三藐三菩提心」，不僅僅發成就人道、天道的心，還要發行解脫道的心，更當發菩薩心，而當菩薩心行究竟圓滿之時，就是無上佛道的完成。

（一九九六年八月十三日，講於法鼓山農禪寺教師禪修聯誼會）

生與死的尊嚴

生與死，是一個廣泛而深入的題目。不同的人，有不同的看法、想法及立場。這個主題，在近三十年來，漸漸受到東、西方人士的重視，有許多的學者，從哲學、宗教、醫學等多角度的立場來探討；我則是從佛法的觀點與對佛法的認識，將我對生死的體驗及觀察，來加以說明。

認識生命的實相

（一）由生命的無奈、無所依賴及無所適從，轉變為生命的可愛、可貴與自我的肯定

很多人，對生命的感受是負面的，認為生命是無奈的、受罪的，是一種負擔，這是不瞭解佛法所造成的偏見。佛說：「人身難得，佛法難聞。」要開悟成佛，成就法身慧命，只有在人的生命過程中，用我們這個色身（肉體的生命），聽聞佛法、修行佛法，才能達成修行的目的。

或許很多人認為，修行是只能到佛國淨土去修，這種觀念其實是錯誤的。因為諸佛都是在人間修行成佛，不是以其他類別的眾生形態成佛。因此，必須先要有人的身體之後，才能發心，發菩薩心，修菩薩道，然後成佛。所以說，生而為人是最可貴的。

（二）生命的出生與死亡，關係密切，不可分割。出生之時已確定了死亡的必然到臨。生未必可喜，死未必可哀，生命若無尊嚴，何喜之有？死亡若有尊嚴，又何必悲哀？

如果知道生與死是必然的過程，那麼，生命的本身就是尊嚴。因此，生存並不麻煩可憐，死亡也不需要覺得悲哀淒苦；而是要看我們對生存及死亡的態度而定。

如果生存、生活得沒有尊嚴，那死亡有什麼好可惜的？生命又有什麼可喜的？相反的，如果死得很有尊嚴，那死亡又有什麼值得悲哀的呢？

（三）生命的尊嚴，是從活得有意義、有價值、有目標之中來體驗和顯示

人的生命，就是生與死之間的一個階段、一個過程。生命的尊嚴，可以從倫理的關係、社會的角度、歷史的判斷、哲學的理論以及宗教的信仰等多方面來確立。

下面是從佛教徒的立場來討論生命的意義、價值與目標：

- 1.生命的意義——從佛教的立場來看，生命是為了受報和還願而存在的。過去許過的願，一定要實踐承諾；過去造的業，必須要受報。因此，也可以說生命是由於因果的事實而存在的。
- 2.生命的價值——生命的價值，並不是由客觀的他人來評估判斷、確立的，而是自己負起責任，完成一生中必須要完成的責任，同時盡量運用其有限的生命，做最大的奉獻。

每個人在世界上，都扮演著許多不同的角色，可能是父母、夫妻、兒女，也可能是老師、學生等，都必須盡心盡力、盡自己的力量，用物質的、精神的種種能力，奉獻於身邊的少數人，乃至於社會、國家、全世界的多數人，而不求任何回饋，這就是生命的價值；這種自利與利人的工作，便是在行菩薩道。

- 3.生命的目標——生命需要有個大方向，來作為自己永恆的歸宿。

佛教徒是要將自己所有的一切，都分享給他人，把所有功德迴向給一切眾生；同時要不斷發願，願能夠自我成長與自我消融，以圓融與超越的態度，做永無止盡的奉獻。如果建立了這樣的目標，不論人生是長是短，都是極有尊嚴的。

（四）生命與死亡是一體的兩面，所以生存與死亡，都是無限時空中的必然現象

- 1.生是權利，死也是權利；生是責任，死也是責任。活著的時候，接受它、運用它；結束的時候，接受它、面對它。

所以對於癌症末期的病人，我會勸勉他們說：「不要等死、怕死，多活一天、一分、一秒都是好的，珍惜活著的生命。」因為生存和死亡，都是無限時間之中的必然現象；不應該死的時候不應求死，必須要死的時候，貪生也沒有用。

- 2.生與死息息相關。每個人從知道有生命的事實那一天開始，就要有面對死亡來臨的心理準備。死亡的發生，可能是親友，也可能是自己，而且隨時都可能發生；這並不是讓我們恐懼死亡，用死亡嚇唬大家，而是如果從小就知道死亡這樣的事實，便能幫助我們智慧成長。

釋迦牟尼佛在年輕的時候，就是發現生、老、病、死的生命事實，才促使他出家修行，最後得到大智慧，進而拯救全世界人類。

死亡何時會發生，沒有人知道；因此，知道它會來臨，但是不必憂慮死亡的事實會在何時發生，只要是活著的一天，就珍惜生命，盡自己的責任，努力奉獻。

我有位在家弟子，他深信命理，曾請了多位相命師為他算命，都說他只能活到六十九歲，到了那一年，他把工作辭去，財產分

掉，等待死亡的來臨。可是第二年仍然活著，於是很後悔的來問我說：「師父啊！我應該要死怎麼沒死呢？您知道什麼原因嗎？」

我說：「也許你做好事積了德，改變了死亡的時間。」

我利用這個機會勸他說：「不要怕死、等死，活一天就盡一天的責任及奉獻，不去管什麼時候會死，只要運用你寶貴的生命好好活下去。」

結果他一直活到八十六歲才去世。

生從何處來？死往何處去？

許多人從哲學和宗教信仰的立場，建立生與死的理論和觀念；也有人相信神通，用宿命通、天眼通，看過去及未來；凡此種種都只是人們的一種希望、看法和追求，其實並不可靠。

總體而言，泛神論的哲學認為生命來自於整體的神，死亡又歸於整體的神。唯物論的哲學，認為生死都是物質現象，生如燈燃，死如燈滅。

中國的儒家學者曾說：「朝聞道夕死可矣！」又說：「生死由命」、「聽天由命」，也就是說，生死是由命決定的，雖然孔子也說：「未知生焉知死。」但是事實上儒家並未進一步說明生命是什麼？

老子則說：「出生入死」，出生一定會入死；又說：「人之生，動之死地。」當人生的時候，死亡這條路已經開始在動了。因此，老子叫我們不必擔心生與死的問題，只要「尊道而貴德」、「夫莫之命而常自然」，也就是說，只要有道德，至於人的生死，讓它自然即可，這是相當有道理的。

西方的宗教，不相信人有過去世，他們認為人的生命是由上帝所創造、賜予的，死亡時也是因上帝的召喚而回天國去。一切由上帝支配，不必擔心著生與死，這也算是快樂又幸運的事。

佛教徒的生死觀

佛教徒相信有過去世的，但是，生從那裡來？是否要透過神通去知道呢？不需要，因為過去的生命是無限的，無法追究一生又一生究竟是從那裡來。佛教主張只要好好做最大的奉獻、最好的修行，其他的，該怎麼樣就怎麼樣，一切順其自然。

（一）生命是無窮時空中的一個段落

我們現世的這個階段，只是在無窮的、無限的生命過程中的一個段落而已。就如同不斷在旅行，前一天在臺灣，後一天可能就到了美國、香港等地，經常在不同的地方，出現又消失；生命也是一樣，當一期生命的過程告一段落，另一期的生命過程正等待著去接受。因此，死亡不等於生命的結果。

（二）生命是生滅現象，又分為三類

- 1.剎那生滅——剎那，就是在極短的時間之中。我們的心理及生理，包括身體的細胞組織以及心念等，經常都是在生起，經常在消失，不斷地新陳代謝，不斷地變動，有生有死，有起有滅。
- 2.一期生滅——從人的出生到人的死亡這個過程，一期或一個階段的生與死。
- 3.三世生滅——包括無限過去的三世，無窮未來的三世，加上目前現在的三世。也就是過去的過去、未來、現在，未來的過去、未來、現在，現在的過去、未來、現在。

在。而以這一生的現階段來說，前生、未來及現在，就是三世生命。

這樣的觀念和理論，能為我們帶來希望及安慰，也為我們指出在此生中，必須繼續活下去的理由。不應當死的時候，企圖以自殺結束生命是對過去不負責任，對現在不盡責，甚至可能擾亂未來的前途。

（三）生與死的昇華現象，分為三個類別，也可以說是三個段落

- 1.凡夫眾生的分段生死——分段就是一個階段、一個階段，一個過程、一個過程，一生又一生；從生到死，從死到生。凡夫僅僅停留在這個階段，只有生死，沒有提昇生命的意義和品質。
- 2.聖者的變易生死——由菩薩的階段或羅漢的果位，乃至到成佛的層次，一級一級不斷地提昇，這叫作變易。也是由於用佛法來修行、成長，提昇生命品質，因此，慈悲和智慧的功德身不斷在淨化。
- 3.大涅槃的不生不死——前面兩種都是有生有死，但是到了成佛的果位，也就是大涅槃境界時，便已超越肉身，實證法身，達到絕對的不生也不死，並且能以種種身分，普遍地出現在所有眾生的生死苦海之中，雖然還有生死的現象，但是已經沒有生死的執著、煩惱與不安了。

如何面對死亡？如何使得死亡有尊嚴？

（一）死亡的三種層次

以禪修者的立場來看，死亡可以分三個層次或三種態度：

- 1.隨業生死——生和死，自己作不了主，迷迷糊糊由他生，由他死；生死茫然，醉生夢死。
- 2.自主生死——清楚地知道生與死，活要好好的活，死要勇敢的死；活得快樂，死得乾脆。
- 3.超越生死——雖然有生有死，但是對於已經解脫、超越生死、大悟徹底的人來講，生不以貪為生，死不以怕為死；生與死不僅僅相同，甚至根本沒有這樣的事。

（二）以感恩、歡喜心面對

能生則必須求生，非死不可則當歡喜地接受；感恩生存，也當感謝死亡。努力求生，生存時能使自己提昇生命的品質，淨化自己的心靈。但不可求死，也不用怕死，對死亡要存有感謝的心，因為死亡能使自己放下此生千萬種的責任，帶著一生的功德，迎向一個充滿著希望和光明的生命旅程。

（三）對未來充滿希望

生死的現象，猶如日出與日沒。日沒時，只是太陽在地平線上消失，其本身並不會消失；日出時，只是太陽在地平線上升起，其本身一直高懸於太虛空中。

人的肉體雖然有生與死的現象，然而，人人本具之清淨佛性，永遠如日在中天。因此，死亡不是可怕、可悲的，不必畏懼它；對我們的未來，應該充滿著希望。

當以喜悅的心，勇敢地面對死亡、接受死亡。對於自己一生的行為，不論是善、是惡，都要感謝，因為那是歷練的經驗，應當無怨、無悔、無瞋、無傲。過去的已成過去，迎向光明的未來，此時最為重要。

（四）修行而隨願、隨念往生

往生時的心態，有六種因素，可以決定死亡後未來的前途：

- 1.隨業——善業、惡業，那一種較重，就到那個地方去。
- 2.隨重——受完重業的果報，依次再受輕業的果報。
- 3.隨習——未作大善、大惡，但有特殊強烈的習氣，命終時，便隨習氣的趣向而投生他處。
- 4.隨緣——那一種因緣先成熟，就到那裡去。
- 5.隨念——由臨命終時的心念傾向，決定去處。
- 6.隨願——臨命終者的心願是什麼，就決定死亡後到那裡去。

佛教徒是要修行到隨念、隨願，如果變成了隨業、隨重、隨習、隨緣，那是非常可憐的。

（五）為臨命終者助念

臨命終的人，如果已陷入昏迷，失去自主自知的能力，親友應當以虔誠安定的心，為他誦經、持咒、念佛菩薩聖號，或者在他旁邊禪修，以定力和信力，幫助他的神識免於茫然，免於昏亂，而能得到安定，迎向光明，這樣才不會使亡者下墮，而能超生。

（六）在平安、寧靜中往生

死亡的尊嚴，原則是不能違背平安與寧靜，不是讓臨終的人痛苦的走，不論是在肉體上或精神上的痛苦，都對死亡的人有害無益；平安的死亡，即是死亡的尊嚴，切忌慌亂地用器械搶救，不可呼天搶地的哭喊。重要的是，讓他平安、寧靜、祥和、溫馨的離開人間。

（一九九六年十月二十七日，講於紐約東初禪寺，姚世莊居士整理）

如何因應嶄新的二十一世紀

二十一世紀嶄新的時代與環境

許多研究未來趨勢的學者專家，紛紛在二十一世紀即將來臨的今天，做種種的預測；而我不懂所謂的未來學，事實上二十一世紀也尚未來臨，不能做什麼預言，我只有用智慧、慈悲的佛法觀點，以現有的資料，從現在往未來看，對將來可能發生的一些現象，以及如何因應的措施，一一加以說明。

因為我不是預言家，也沒有神通，對於各種預言的正確性，都持保留的態度。不過到目前為止，種種預言、猜測，有的從宗教層面的感應、體驗，有的從學術層面的分析、觀察，他們所做的一些判斷。大致不出以下幾大類：

（一）悲觀的預言

1高喊世界末日即將來臨

有一派宗教，呼籲世人，準備迎接即將到來的世界末日。但在佛教的立場，認為我們這個世界、這個地球，未來還有很長的時間，也許佛法會慢慢在人間消失，但是地球不會那麼快就崩潰、毀滅。

雖然佛教內也有所謂「末法」的觀念，但我對這種說法，並不贊同，因為那不是釋迦牟尼佛當年的預言。

2人類品質墮落，環境持續污染

中國人一向認為出現先聖先賢、三皇五帝的時代，是最好的社會環境，對於這點，我也持著保留的態度。因為，從歷史上看，每個時代都有好人做好事，也有惡人做壞事，並非只有我們現在所處的環境，才是人心不古、世風日下。

3天災地變，環境惡化

有人認為地球的環境越來越糟，譬如說，被破壞的熱帶雨林越來越多，而各類機械所排出的廢氣，也越來越嚴重，不但地球的氣溫持續升高，連許多地方的冰河，以及極地的冰帽，都漸漸融化變成了水，海洋水位上升，陸地面積減少；但另一方面，河流及地下水卻日漸乾涸，大地的農牧面積縮小，沙漠幅員擴大。

有這類想法的人認為，人類生存的環境，已面臨窮途末路的命運，就連宇宙都在奔向一個大黑洞，步步走向毀滅。

4第三次世界大戰爆發，地球近於毀滅

有人擔心如果第三次世界大戰爆發，大家若紛紛採用核子武器及生化武器，將使得人類現有的文化建設全被摧毀，又回到洪荒的上古時代，甚至比上古的蠻荒更糟，因為處處都是被破壞污染了的環境。

(二) 樂觀的預言

1科學突飛猛進，將可做星際旅行

有人觀察在不久的將來，就可乘坐高速火箭，到各星際之間旅行，或者移民到月球、火星，甚至到其他恆星系統的星球上去，像這樣的樂觀態度，的確很可愛。

2人類道德進步，普遍廢止監獄刑罰，路不拾遺、夜不閉戶

有人認為到了二十一世紀，人間會出現像孔夫子治魯三個月的時候，路不拾遺，夜不閉戶，人間不再因犯罪而有監獄刑罰的事件。全世界不僅廢止死刑，連看守所、法律及警察等的保安措施都將廢止。

3地球即將成為優良星球，人間無惡人，世間無毒物

近幾年來，美國及日本出現了很多此類報導，我也曾看過五、六本這樣的預言書籍。他們是從宗教的體驗、超心理學的立場及經驗，也有一些是從磁場變化之說，所得到的訊息。

他們認為因為人的品質改善，地球的磁場也跟著改善；沒有壞心的人，也沒有含毒的動植物等，耕田不需要用農藥與肥料，不論是加工或自然的食品，都是來源豐富而且成分營養。並且由於磁場相通、相同、穩定，自然而然人類的脾氣就不會暴躁厭煩；物質普

及豐盛，人類的貪欲降低，自私心減少，爭執的事情也不會發生了。

4人類身心健康，平均壽命可達一百五十歲

到了二十一世紀，人類的身心，越來越安定、健康，不但長壽且不易老化，也不會害病，漸漸地不再需要醫護人員及醫療設備。

5世界政治清明，平等統一，不再有國界，不需用軍備設防

佛經裡所說的「北俱盧洲」，就是一個這樣的環境。沒有國界之分，不需要軍備武器，到任何地方都沒有關卡，不必用護照；如同這一村到那一村，這個家到那個家一樣的方便無阻，甚至也不再需要有村落及家庭的體制。

（三）悲觀、樂觀都有可能

不論是悲觀或樂觀的預測，未來都有可能或不可能發生，端看人心趨向。根據佛法的觀點來看這個世界，因緣與因果能決定未來，只要致力於人心的淨化及人品的提昇，使得人心的趨向越來越好，人類心靈越來越純良、安定，樂觀的世界就會出現。否則，光是空想幻想，而不努力於人心的淨化，悲觀的未來也就難免了。

二十一世紀的社會趨向

（一）快速的生活步調

二十五年前，我剛到日本東京念書，就感覺到日本人的生活步調好忙、好快，與臺北簡直有天淵之別。但現在不論我到紐約、臺北，或到東西方世界各地，不論是都市或鄉村，每個人的生活步調都是緊張而快速的。

站在禪修者的立場，我常常勉勵大家，生活態度「要趕不要急」。不論是對工作、成績、速度、品質的要求，只要盡心盡力去做就好，心中不要給自己壓力，不必有憂慮。

我曾對法鼓山僧俗四眾弟子提出二十句「共勉語」，其中有一句是「忙人時間最多」，也許有人不同意這樣的說法。不過，就以我個人來說，每天的行程與工作非常忙碌，但由於能夠充分支配運用時間，所以我也有休息的時候；不過前提是即使忙著工作，心情仍然要保持悠閒，這才能「忙人時間最多」。

（二）疏離的人際關係

由於現代人的生活環境及工作性質，與農業社會完全不同，人與人之間的疏離感也越來越強，人際間缺乏溫暖與互助的精神，因此，我們要多關心他人，少憂慮自己，盡量充分運用現代通訊工具，例如電話、傳真、電報、E-mail、國際網路等，與人們建立較多的接觸關係。所以落實「共勉語」中所說的「利人便是利己」，便能改善疏離的人際關係。

（三）複雜的社會狀況

現代的社會情況非常複雜，誘惑、刺激的事情太多。走在馬路上，到處都是琳琅滿目、奇招百出的商品與資訊，讓人目不暇給、眼花撩亂；一打開報紙、電視、網路等各種媒體，也有許多神奇、離譜、怪異的新聞報導。

就像最近一些小道刊物，乘機將幾個形象不錯的佛教團體，以所謂的內幕新聞、獨家報導，用「想當然爾」的醜化手法來散播謠

言，等著看這些佛教團體會有什麼反應；他們最喜歡被醜化的團體去交涉抗議，因為這樣一來就有更多的新聞可供炒作了。

事實上，面對黑白顛倒的言論是不必介意的，不妨以慈悲心來原諒包容他們，以智慧來處理就不會起煩惱。

因此，我們要將自己專注在「利人便是利己」的工作上、責任上，物質生活簡樸節儉，興趣不要太多太雜，利害得失少管一些，倘若能夠如此，社會環境的複雜，就不會對我們產生負面的影響。

不用在乎人家怎麼談論你，重要的是盡量做好自己該做的事，「共勉語」中的「盡心盡力第一」，便能化複雜成簡單。

（四）多變的時代背景

時代的思想潮流是永遠不斷在變幻著，就以食物的營養觀念來說，有一陣子說是菠菜鐵質最好，接著又強調卡洛里、蛋白質、維他命 E、維他命 C 或某種礦物質的重要，不但各種說法不斷在變，連變換的時段也越來越縮短，使我們無所適從。

但是，生命是極為有限的，我們如何來得及追上潮流變化的腳步呢？若以《金剛經》所說的：「過去心不可得，未來心不可得，現在心不可得。」的觀點，就知道應該把變化看作幻相，我們有需要跟著變嗎？過去已過去，未來的事又怎麼會知道？只有現在最重要，把握現在的每一個因緣、每一個時間，盡心盡力把現在的專業、專職做好，不是抱殘守缺地固執不變，也不是無主遊魂似地不知為何要變。不論變或不變，都要滿心歡喜、充滿感激和感謝的心。

因此，我在「共勉語」中有一句「時時心有法喜」，其中的「法」就是用來調適身心的方法和觀念，讓我們不受環境所影響。

（五）物質豐富而心靈空虛

一個欲望很強卻沒有事情可做的人，其心靈必然是空虛的。尤其現在物質文明越來越豐富，既然不必擔心生活問題，就應當盡量運用自己的資源，為整個社會、世界人類來付出、做奉獻，如此，心靈自然充實。因此，「共勉語」中另有兩句話，就是「布施的人有福，行善的人快樂」。

我個人是一個沒有薪水的終身義工，而法鼓山這個團體就像一個輸血的導管，把有人需要的血，從願意捐血的人那兒拿來救人，而導管中是不留任何東西的。

二十一世紀安定身心之道

（一）信仰宗教——但不可依賴靈異現象及崇拜神格化人物

面對急速變化又紛雜不已的社會現象與自然環境，如果沒有正確的宗教信仰，就不會知道現在與過去之間的因果關係，不但會對現在發生的事實不瞭解，也會對未來可能發生的情況擔心不已，因此，社會就出現靈異及神格化人物的崇拜。

事實上，對於展現靈異，為人解說三世因緣並顯奇蹟的旁門左道，並非只有臺灣才有，世界各地任何一個時代、任何一個社會都有這樣的人。只要是人心不安，需要安撫的時候，就會有如此的人物出現，他會告訴一些你所希望知道的事，並且似真似幻地表現出一些異象，還會教你修行一些他所發明的方法，有時也能談論一些擬似的科學、冒牌的哲學、剽竊的佛學，使你覺得既有異能又有道理，這些究竟是真的還是假的呢？

在未被揭發、未出事前，有人相信，大家就以為是真的，內幕爆發，出事後團體解散，主事者被告而進入牢中，才知是假的，迷信的宗教現象就是如此，不清楚時會以為是真的，瞭解之後就知道那是假的。連那些扮演神佛降世的人物，在屢次欺人成功之後，也會相信他們自己真的已是神佛化身了。

站在佛教徒的立場，不可依賴神異現象及盲目的崇拜，應該要相信因果。因果就是在宇宙之中，任何事情的發生，必有其原因，佛法說：「因果不可思議」，因與果之間的關係是非常錯綜複雜的，我們凡夫的智慧不夠，是無法透徹知曉。

（二）求助哲學——但不能僅僅討論問題和指出問題

我們可以求助於哲學，以思想的、思辨的方式，針對人生問題及宇宙問題予以討論，並且深思熟慮的探討社會現象及其改善之道。可是哲學並不能徹底的解決問題，因為哲學家往往因應時代而提出一個又一個的學說；這個問題需要解決，那個問題需要考量，永遠推陳出新，永遠有新的哲學思想出現，結果人類的根本問題，還是在原點上兜圈踏步。

佛法說：「因緣不可思議」，則是要我們用因緣的觀念來處理問題，不論是人生的問題、社會的問題、宇宙的問題，用因緣的信仰心及因緣的觀察態度，以「面對它、接受它、處理它、放下它」四個層次步驟，便可以彌補哲學功能之不足。

（三）期待科學——但不能指望以此解決超心理的問題

目前是科學昌明的時代，為人類帶來許多的便利，但是，科學只能頭痛醫頭、腳痛醫腳，解決物質層面的問題。現在有人將精神層面也納入科學領域，譬如說，精神分析、心理分析，甚至研討更深層的超心理功能。

但是，站在修行的觀點，以及宗教現象的層面來看，完全用科學來分析人的問題，那是辦不到的。因此，禪修的經驗及宗教信仰，都有實質的內容及其功用，不是科學所能探索的範圍，卻可以補足科學無法解決的問題。

（四）提倡文化藝術——卻無法幫助人的終極關懷及生死問題

我們雖然應該積極提倡文化藝術的陶冶，但這並不能幫助人們解決死亡的問題，不能化解死亡的恐懼。

過去的人，不願意正面談論死亡問題；但是在近三十年來，不論是東方、西方，都開始願意正式面對這個重要的人生課題，並擬出種種因應之道，所用的新名詞「終極關懷」，就是關懷死亡、尊重死亡，告訴人們如何面對死亡、處理死亡事件。

幫助臨終的人在安詳、寧靜之中，懷著感謝、希望、喜悅而安全的心離開這個人間，這是需要宗教的安慰；站在佛教徒的立場，不但要讓臨終者對於既往有無限感恩，也要讓他對於往生佛國淨土有無比的信心。

（五）提倡教育——人品重於財富，奉獻重於積蓄，智慧重於技術

提倡教育固然重要，但如果僅僅是科技教育，而忽視人文教育及宗教教育，會為人類帶來災難。所以在提倡教育的同時，首要的著眼點，應該是人品重於財富、奉獻重於積蓄、智慧重於技術。

如果光有財富而缺少人品，對自己、對他人、對社會都是不幸的事；如果儲蓄不只是自利，又更進一步能有布施奉獻的觀念，那便是將財富儲蓄到社會、人群中去，那才是最可靠、最安全的幸福。

此外，身有一技之長，固然可以獲得生活的保障，但若還有智慧，將能幫助我們在精神上獲得安定、健康及成長。因此，佛教向來提倡智慧和慈悲的教育；有慈悲，就能包容、奉獻；有智慧，就不會製造煩惱、不會被他人困擾。所以「共勉語」中有兩句話：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」。

如何在二十一世紀安家樂業

(一) 如何安家

1家庭的基礎在於成員之間的互信、互敬、互助

人與人之間，彼此信任、互相尊敬、互相幫助，是建立良好人際關係的基本道德。

互信的條件是自己的言行忠誠不欺，才能取信於人；並且相信對方也是忠誠不欺的人，偶爾明知受騙，也不應該存報復的心，留給對方一條反省改過的活路，相信對方是相信你的就夠了。

互敬的條件是先給對方尊重，時間久了對方也會受影響而尊重你了。

互助的條件是，先向對方伸出援手，先為對方的利益著想，自己也會受益。

2家庭的意義在於成員之間的互諒、互勉

互諒的原則是彼此要多體會對方的立場和情況；互勉的原則是彼此要多給對方正面的慰勉和欣賞。否則，太太很辛苦的在家帶孩子、煮飯、洗衣服，先生不但不體諒，反而認為她在家坐享其成；而太太也無法體會丈夫在外勤奮工作的辛勞，反而認為他是不知幫忙家事的懶漢。這就造成了夫妻間吵架、互相埋怨的藉口，而成彼此計較的怨偶了。

3家庭的成員之間，是倫理關係的共同體

有些現代化的家庭，夫妻的財產，你是你的、我是我的，分得十分清楚。最近我聽到有一對夫婦，他們倆各自都有待遇不錯的工作，可是在家裡任何用品都是各買各的，房租一人一半，連煮飯也是分別輪流值日，他們自己覺得公平合理，但我懷疑，像這樣的夫妻關係，能夠維持多久呢？

家庭是一個共同體，如果不談相敬相讓、彼此體恤的倫理關係，只是一味要求合理公平，這樣的家庭，這樣的婚姻，如果還能不破不散，那真是異數了！

4凡是建立起互補有無、互相照顧的生命結合體，都算是大家庭

做任何事都要建立相輔相成的默契關係，彌補彼此的不足，便是同甘共苦的家庭結合。

有人問我：「聖嚴法師，你專門在做照顧別人的事，有誰在照顧您啊？」

我說：「世界上有許多人專門讓人照顧，也有許多是專門在照顧人，這就是公平合理！例如我的職業和身分，就是學習著如何做好一個照顧他人而成長自我的人，但願不要麻煩別人來照顧我；如我非得要人照顧而且有人願意照顧的話，不論是誰，我都感謝！」

如果世間沒有人需要佛法的照顧，我這個和尚不是就沒事情可做了？如果大家都拒絕好心人的照顧，一切菩薩豈不是沒有修行福德智慧、積聚成佛資糧的因緣了？因此，不論是家庭乃至社會，凡是互補有無、互相照顧，一個生命共同體的場合及環境，都算是家庭。最小的家庭是兩個人的共同生活體，漸次擴大，一個社會團體，一個國家民族，乃至為了全體人類的共存共榮，互惠互利，都可算是安家的工作。

（二）如何樂業

1精進不懈，惜福培福

凡是人類的工作、事業，以及身口意的一切行為，都稱為業。樂業就是不論成敗、貧賤、富貴，都能盡自己的本分，努力的工作。成功不驕傲、失敗不氣餒、貧而能刻苦、賤而能上進、富而能節儉、貴而能勤勞，這是敬業樂群的基本定義及原則。能夠如此，那就是知福、惜福、培福、植福，而使得人人有福了。

2以全體眾生為安業的對象

不過，樂業的範圍，可大可小。最小的事業，是個人的舉手投足、一言半言、起心動念；次大的事業，是你個人從事的某項專業或專職的工作；大事業是社會大業、國家大業、人類世界的千秋大業，以及一切眾生的生死大業。

作為一個佛教徒，最重要的工作就是對一切眾生的生死大業負責，讓一切眾生都能解決生死之間的大問題；活著時，要珍惜生命，感激生存，感恩生活，要好好地運用我們有限的這個生命旅程；死亡時，要心存感謝、充滿喜悅，要無懼、無憂、無悔、無怨、滿懷著悲願心，迎向光明的前程。

3樂業必須安業——身口意三業清淨

安業是安心工作，有一項安定的職業，並不等於持久固定在做同樣的工作，亦不等於既不求升遷，也不准改行。

樂業的業，是指樂於通過身口意三業，來從事任何安定而自利又利他的工作，因此要為一切行為負起責任。

一般人只知道不做損人的事是負責任，佛教徒則更進一步，凡是不做有利於他人的事，也是不負責任；一般人只知道對身體及語言的行為負責，佛教徒則對自己的心理行為更要負責，所以常用慚愧心來修懺悔行，因為身體的行為及語言的行為，修善作惡，都是由於意業的起心動念。

因此，樂業先要安業，安業先要檢點心理的行為，然後才能夠對身、口兩種行為盡責負責，樂在其中。

4在安定和諧中，把握現在的今天，走出新鮮的明天

佛法講因果、因緣。有因必有果，有果必有因，因果關係一定是存在的，如果種因而見不到果，無法立竿見影，那是因緣尚未成熟，就像今天做了事，不一定今天就得薪水；如果未曾記得今生種

了什麼因，卻有大禍或是大福，那是由於不知在那個過去生中種過惡因及善因。因此，我們要對過往無怨無悔、無驕無餒，落實於現在最重要；立足於安定和諧的現在，把握今天，走出新鮮的明天，才是樂業的基本態度。

5積極進取中，時時踏穩腳步，步步站穩立場

所謂「知己知彼、百戰百勝」，勝利是大家都希望的，如果明知不可為又不得不為，成功了是意外，失敗了則是意料中的事；失敗有大小，有明有暗，一敗之後，永遠站不起來，是大敗；屢敗屢起，波折升降，是小敗。明吃虧是智慧型的小失敗，屢次吃虧而不能自知、不知防範，是愚蠢型的大失敗。

勝敗雖是兵家常事，如果屢戰屢敗而竟不知怎麼敗的，那還能夠安業樂業嗎？所以一定要「識人，識己，識進退」，踏穩腳步，站穩立場，失敗了再努力，成功了更努力，便是安業樂業的準則。

如何保護二十一世紀的人類環境

為了因應現代社會的變遷，讓大家都安樂業，法鼓山積極提倡四種環保運動，那就是：心靈環保、生活環保、禮儀環保及自然環保。

（一）心靈環保

所謂心靈環保與心理健康、心理衛生、心理建設等是非常接近的。釋迦牟尼佛來到人間，留下了龐大的聖典，其中所記錄的佛法，都是為了要提昇人品、淨化人心、改善人的環境，這些就是心靈環保的內容。

《維摩經》中說：「隨其心淨，則佛土淨。」心的行為能夠主導身體和語言的行為，每一個人的行為都能影響整體的環境；因

此，法鼓山的具體工作，就是在觀念上，勸導大家要少欲知足、知恩報恩；在方法上，勸勉大家要用念佛、拜懺、持誦、禪修等項目，來做心理層面的淨化。

心靈清淨，對於所處環境的感受，一定是安定的、安全的；心靈不淨，縱然佛國在眼前，也會覺得所處的環境是不安混亂的。

有一次一家保全公司的保全人員，要我坐在他們的車上，兩邊各有一個人，都佩帶著手槍，說是為了讓我有被保護的感覺。

我跟他們說：「本來我是來去空空，覺得很安全的，現在你們坐在我旁邊，反而讓我覺得危機重重！」因為萬一手槍走火，或是有人看到兩位保鏢在左右保護著，誤以為我很有錢，動了歪主意，結果適得其反，而且我身上也真的沒有錢，反教對方失望，豈非對不起人了！

因此，如果心中沒有安全感，你就不得安全，心中不為安全問題煩心，就是安心的人，而且你所處的這個世界，就是佛國淨土。

（二）生活環保

如果生活整潔、簡樸、節約，就不會浪費自然資源；安寧、平靜、清淨，就不會製造環境污染，人類生活環境的品質就會改善。

目前我們所處的環境，有空氣污染、土地污染、水資源污染、噪音污染等，到處髒、亂、渾、濁、不安寧，使大家失去了安全感和安定心，因此法鼓山正積極推動生活環保。

例如我們提倡舊物新用、兒童玩具及書籍交換、垃圾分類分級、資源回收，該用、需用的用到不能用為止，不需用的盡量少買乃至不買，並且推廣環保餐具及環保購物袋；鼓勵辦公室裡一紙至少兩用，然後集中回收，轉為再生紙。

（三）禮儀環保

佛教特別重視禮節和威儀。目前法鼓山所提倡禮儀環保的內容包括：在個人方面，待人接物時要合掌問訊，一言一行，尊敬對方，除了要口稱「菩薩」、「師兄」、「師姊」、「阿彌陀佛」、「謝謝你」等，並且不說粗俗語、低俗語、流俗語；在社會群體方面，提倡婚喪喜慶的隆重莊嚴，並曾出版了一本《一九九四年禮儀環保實錄》，裡面詳盡介紹了這幾年來持續推行的佛化聯合婚禮、佛化聯合祝壽、佛化聯合奠祭的情形，同時也分別出版了《佛化家庭手冊》、《佛化奠祭手冊》、《喪禮與助念手冊》、《禮儀環保手冊》以及《佛化婚姻與佛化家庭》等小手冊。

其中的佛化婚禮，是針對中國人婚喪喜慶的習慣，漸漸變成吵鬧喧嘩與浪費鋪張，只講排場，不顧尊嚴，失去了禮儀的功能，品格低俗，早與現代世界的文明脫節，甚至被國際媒體視為奇風異俗，因此，我們不遺餘力的在推行禮儀環保，目前已有很好的反應。

（四）自然環保

佛陀曾告訴我們，我們的身心世界，都是修行佛法的道器和道場。我們對所處的自然環境，要將它當成是自己身體的一部分來看待，也要當成是自己的家、自己的床鋪、自己的座位來看待。因此，保護自然環境的觀念，不但對動物要愛護，對植物以及一切生物的生存環境，空中的、地面的乃至地下的一切資源，都要善加保護。

用法鼓山的共識來因應嶄新的世紀

我們的理念——提昇人的品質，建設人間淨土。
我們的精神——奉獻我們自己，成就社會大眾。
我們的方針——回歸佛陀本懷，推動世界淨化。
我們的方法——提倡全面教育，落實整體關懷。

法鼓山所推動的全面教育，包括從結婚、胎教、幼兒教育、青少年教育、宗教的人格教育、老年人的關懷教育以及臨終關懷的生死教育。目的是在對人類關懷，提昇人的品質，使得人人都能見到自心中的淨土。

大家不要小看自己，只要有一個念頭跟慈悲、智慧相應，那麼你這一念，就是生活在自己內心的淨土裡；以這樣的精神，影響我們的家庭及全面的生活環境，人間淨土就會普遍地、漸漸地落實出現了。

法鼓山所要達成的目標，就是淨化人心、淨化社會、提昇人品、改善環境、安定人心、安定社會。如此，才能完成和諧的人生、和樂的社會、和平的世界。

但願我們共同努力、實踐、推廣，讓我們有大信心、大願心，因應嶄新的二十一世紀。

（一九九六年十一月九日，講於法鼓山紐澤西州聯絡處，姚世莊居士整理，作者親自增修成稿）

~ 全書完 ~

Table of Contents

《法鼓全集光碟版》第八輯 第五冊之二

《平安的人間》

自序

安定人心·安定社會

心淨則國土淨

心不隨外境所轉

安身·安心·安家·安業

安誰——能夠安人必能安己

安身——在於生活的勤勞儉樸

忙忙忙，忙得很快樂！累累累，累得好歡喜！

安心——在於生活的少欲知足

安家——在於家庭中的相愛和相助

安業——在於身口意三類行為的清淨和精進

心靈環保——淨心與淨土

淨化社會必須先淨化人心

淨化人心要認識自我

（一）自我是自私的我

（二）自我的範圍

（三）自我的層次

淨化人心淨化環境

（一）用奉獻來代替爭取

（二）以惜福來代替享福

（三）以因果的觀念來面對現實，以因緣的觀念來努力
以赴

人間淨土是可以實現的

法鼓山的四環運動

開發人人心中的光明

光明與黑暗是相對的

倫理、公正照亮社會的光明

慚愧、懺悔、感恩是照亮自心的光明

用慚愧心看自己、用感恩心看世界

現代青年的生活環境與身心安定

心靈本質永遠相同

建立正確的志向

給現代青年的建言

對政府與社會的建言

佛法與教育

胎兒期教育——父母身教

嬰兒期教育——注入慈悲與智慧

兒童期的教育——建立宗教信仰

學校教育——著重人格教育

家庭美滿與事業成功

家庭親子、互敬互助

經營事業、努力踏實

忙人時間最多

全心全力照顧家庭事業

佛化家庭

淨化人間，必定要淨化社會

淨化人間的著力點，是從淨化家庭開始

佛化的家庭必須具備三個條件

（一）孝敬父母如同禮敬供養三世諸佛

（二）夫妻是同修淨業的菩薩伴侶

（三）對於子女要像母雞帶小雞那樣的呵護備至

家庭的成員當各盡其責任和義務

（一）對夫妻雙方的家庭

（二）對子女的教養

佛化家庭應有的經濟原則

(一) 正命營生，不違五戒

(二) 量入為出，妥善規畫

(三) 孝養周濟，布施行善

日常生活中的佛法

什麼是佛法？

佛法的基本思想——知苦與離苦

離苦的方法

(一) 正知見

(二) 不造諸惡，坦然受報

佛法的作用

在家居士應如何修行

(一) 在家應知《六方禮經》

(二) 正常的生活作息

(三) 結交善知識

(四) 但盡義務，不問權利

(五) 慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

人生為何

人生的意義是盡責、負責

人生的價值是奉獻、貢獻

承擔貢獻的任務

受報、還願及發願

發願的層次

(一) 人道

(二) 天道

(三) 解脫道

(四) 菩薩道

(五) 佛道

生與死的尊嚴

認識生命的實相

生從何處來？死往何處去？

佛教徒的生死觀

如何面對死亡？如何使得死亡有尊嚴？

如何因應嶄新的二十一世紀

二十一世紀嶄新的時代與環境

(一) 悲觀的預言

1高喊世界末日即將來臨

2人類品質墮落，環境持續污染

3天災地變，環境惡化

4第三次世界大戰爆發，地球近於毀滅

(二) 樂觀的預言

1科學突飛猛進，將可做星際旅行

2人類道德進步，普遍廢止監獄刑罰，路不拾遺、夜不閉戶

3地球即將成為優良星球，人間無惡人，世間無毒物

4人類身心健康，平均壽命可達一百五十歲

5世界政治清明，平等統一，不再有國界，不需用軍備設防

(三) 悲觀、樂觀都有可能

二十一世紀的社會趨向

二十一世紀安定身心之道

如何在二十一世紀安家樂業

如何保護二十一世紀的人類環境

用法鼓山的共識來因應嶄新的世紀